



聖心女中

1101101-1101105

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
11/1	一	午	★麥片飯	橙汁燒肉	海鮮豆腐	彩繪時瓜		時蔬	水果	3.7	2.9	1.7	0	2.7	1	701	
		晚	白米飯	蘿蔔燉肉	芹香黑輪	韭香豆芽	時蔬	芝麻奶露	水果	4.6	2	1.6	0.06	2.7	1	703	
11/2	二	早	★麵線羹			★馬拉糕					3	0.6	0.2	0	0.5	0	283
		午	白飯	咖哩魚	沙茶肉絲	清炒花椰	有機蔬菜		水果	4	2.3	2	0	2.9	1	693	
		晚	培根蛋炒飯	★黃金魚排	木耳高麗	烤腿排	時蔬	南瓜濃湯	水果	4	4.5	1.3	0	3	1	845	
11/3	三	早	★茄汁豬柳堡		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	3.9	0.2	0	0.3	0	486	
		午	大阪燒肉拌飯		里肌肉排	蜜滷黑干	時蔬	水果	5	3.2	1.1	0	2.7	1	799		
		晚	燕麥飯	香滷雞翅	麻婆豆腐	★鮮蔬麵片	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	5	2.8	1.3	0	2.5	1	765	
11/4	四	早	皮蛋瘦肉粥		★雞蛋小饅頭		★醬燒包			3.8	1.2	0.3	0	0.3	0	377	
		午	白飯	茄汁燉雞	玉米炒蛋	▲開陽白菜	時蔬	水果	3.9	2.3	1.8	0	2.8	1	677		
		晚	白米飯	客家鹹豬肉	清炒黃瓜	地瓜球*4	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.8	2.5	1.4	0	2.9	1	749	
11/5	五	早	★玉米起司堡		茶葉蛋/★玉兔包		優酪乳			4.4	1	0	0.8	0.3	0	517	
		午	地瓜飯	梅干控肉	高麗炒雞	蔥燒針菇	時蔬	水果	3.6	2.3	2.1	0	2.9	1	668		

本校使用豬肉之產地皆為台灣 標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其

營養小知識

喝水-補充水份好健康(1)



常聽人說喝水好健康，喝水到底是對哪裡健康呢？人體有70%是水組成的，身體各個器官與系統都仰賴水分的補給才能維持基礎運作。喝水真的好處多多，這裡列出18個需要你時時補充水分的部位，提醒大家多多喝水。



- 大腦**
補充水分有益大腦認知工作與記憶力，能提升學習能力
- 腦脊髓液**
幾乎由水組成的腦脊髓液可保護腦部，減輕腦壓
- 眼球**
眼睛結構幾乎由水組成，水分具維持眼內壓力的作用
- 嘴巴**
唾液具殺菌作用，能減少口腔異味，喝水能刺激唾液分泌
- 呼吸道**
保持呼吸道濕潤能避免外界刺激物干擾，減少過敏、氣喘症狀
- 心臟**
缺水時心跳會跳得比平常快，使人心悸

資料來源：HEHO健康