



聖心女中

1101129-1101203

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 類	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
11/29	一	午	玉米飯	三杯雞	▲什錦西滷肉	香鬆溫沙拉		時蔬	水果	4.8	2.8	1.1	0	2.7	1	755
		晚	白米飯	★蝦捲*2	蒸蛋	鐵板豆芽	時蔬	珍珠奶綠	水果	5.1	2.7	1.1	0.1	2.5	1	775
11/30	二	早	筍絲滑蛋粥		★黑糖小饅頭		★醬燒包			3.7	0.5	0.3	0	0.5	0	327
		午	五穀飯	椰汁咖哩肉片	滷蛋拼盤	花生海結	有機蔬菜		水果	4.2	2.6	1.4	0	3.1	1	724
		晚	★青醬培根螺旋麵	★麥克雞塊*3	什錦花椰	時蔬	★南瓜濃湯	水果		3.5	2.2	1.7	0	3.6	1	675
12/1	三	早	★照燒豬柳堡		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	3.9	0.2	0	0.5	0	495
		午	★大麥飯	醬燒魚丁	★可樂餅*2	肉燥冬瓜	時蔬		水果	5.8	2.5	1.4	0	2.8	1	815
		晚	白米飯	香菇滷肉	玉米干丁	絲瓜寬粉	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.6	1.7	0	2.6	1	730
12/2	四	早	★鐵板麵		★巧克力小餐包		麥茶			4.1	0.6	0.25	0	0.7	0	370
		午	小米飯	里肌豬排	糖醋豆干	炒高麗菜	時蔬		水果	4.2	3.1	1.3	0	2.6	1	736
		晚	★燕麥飯	普羅旺斯風味雞	蛋酥蒲瓜	★三角薯餅*2	有機蔬菜	泡菜豆腐湯	水果	5.8	2.3	1.5	0	2.9	1	807
12/3	五	早	★肉鬆麵包		茶葉蛋/★草莓小饅頭		果汁			4.5	1.2	0	0	0.4	1.4	507
		午	★味噌雞肉烏龍麵	烤雞腿	彩繪花椰	時蔬		水果		3.4	2.4	1.5	0	2.7	1	637

標記



為含麩質之穀物及其製品 / 標記▲

為含甲殼類及其製品

營養小知識



資料來源：HEHO健康



兩個雞蛋就能和75克瘦肉的蛋白質相當了！且雞蛋的蛋白質消化率奇高，幾乎99%都能被人體全部吸收，能快速恢復體力，健身養心。



硒元素可與人體內過量的金屬離子結合，將毒金屬排出體外，還能提高免疫力，是頭髮和身體都必需的一項微量元素。但鵝蛋的膽固醇含量很高，中老年人不宜多食。



鴨蛋含有較多礦物質，如果做成鹹鴨蛋，鈣含量比雞蛋能多出一倍，但鹹鴨蛋含鹽量大，會有心腦血管、高血壓、高血脂的風險，所以一般人吃普通的鴨蛋就可以了。



一個鵪鶉蛋很小，僅有10克左右，但維生素A含量卻是一個雞蛋的1.5倍，同時還含有較高的維生素B2、維生素E、鐵和鋅。



注意一天不要吃過多的蛋，飲食均衡才是健康之道！

