



聖心女中

1101206-1101211

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
12/6	一	午	紫米飯	黑胡椒肉片	蒸蛋	鄉村粉絲		時蔬	水果	4.7	2.5	1	0	2.5	1	714
		晚	白米飯	紅燒燒子頭*2	鮮菇炒蛋	柴魚蘿蔔	時蔬	紅豆紫米露	水果	4	2.6	1.6	0	2.7	1	697
12/7	二	早	★小籠包*6		★芋泥包			麥香紅茶		4.8	3	0.05	0	0.5	0	585
		午	胚芽飯	塔香雞丁	咖哩肉醬	芹香海根		有機蔬菜	水果	4.4	2.4	1.3	0	2.6	1	698
		晚	★和風炒烏龍		鹽酥雞	蒜香四季	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.8	2.5	1.2	0	3.2	1	688
12/8	三	早	★蜂蜜鬆餅		研磨豆漿			水煮蛋		4	2.8	0	0	0.3	0	504
		午	★糙米飯	韓式泡菜雞	★燒賣*2	香菇結頭		時蔬	水果	5	2.9	1.6	0	2.7	1	789
		晚	白米飯	沙茶肉片	鮮炒花椰	拌炒蒲瓜	時蔬	麻油雞湯	水果	3.5	2.3	2.3	0	2.7	1	657
12/9	四	早	★麵線羹		★芝麻包					2.5	0.6	0.2	0	0.6	0	252
		午	芝麻飯	蒸魚排	蠔油豆包	肉片黃瓜		時蔬	水果	3.9	3.3	1.2	0	2.6	1	728
		晚	芝麻飯	椒麻魚丁	醬燒百頁	薑絲海根	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	3.8	2.9	1.5	0	3	1	716
12/10	五	早	★巧克力菠蘿麵包	水煮蛋/★水餃*2		鮮奶				4.2	1.6	0.01	0.8	0.4	0	552
		午	肉絲蛋炒飯		醬燒豬排	甜不辣		時蔬	水果	4.7	2.2	1	0	3.1	1	719
		晚	白米飯	BBQ雞丁	★可樂餅*2	蕃茄針菇	時蔬	冬瓜排骨酥湯	水果	4.3	2	1.1	0	2.9	1	669
12/11	六	早	★黑胡椒肉片大亨堡		★玉兔包		▲冬瓜茶			3.8	1.2	0.4	0	0.4	0	384
		午	★香菇肉燥麵疙瘩	★檸檬雞柳條*3	鐵板鮮菇	時蔬	★麥片可可牛奶	水果	3.5	2.9	1.3	0.06	3.1	1	704	

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



為含甲殼類及其製品

營養小知識

大雪節氣當養腎

吃 6 食物益腎補氣

資料來源：HEHO健康

大雪是24節氣中的第21個節氣，也是冬季的第3節氣。從中醫的觀點來看，人體的器官對應著不同季節，而冬季的養生重點則是「腎」，因此可以多吃一些養腎補氣的食物。



注意保暖，確保睡眠充足

大雪養生的另一個重點就是保暖，因此平時要注意保暖頭、胸、腳這些容易受寒的部位。可以多泡腳、按摩腳底，促進身體血液循環，讓身體從腳底暖起。另外睡眠有助於養陽，陽氣不足就容易感冒、咳嗽，所以要確保有充足的睡眠，讓更多的陽氣來守衛身體。

<p>1</p> <p>栗子</p> <p>補腎強筋 養胃健脾</p>	<p>2</p> <p>山藥</p> <p>益氣養陰 補脾肺腎</p>	<p>3</p> <p>黑芝麻</p> <p>滋養補益 生津潤燥</p>
<p>4</p> <p>黑豆</p> <p>養血補虛 烏髮養顏</p>	<p>5</p> <p>核桃</p> <p>補腎固精 溫肺定喘</p>	<p>6</p> <p>黑棗</p> <p>補中益氣 養血安神</p>