



聖心女中

1101213-1101218

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	卡路里	脂肪	蛋白質	纖維	鈣	鐵	鈉	磷
12/13	一	午	★燕麥飯	醬燒雞丁	玉米濃湯豆腐	脆炒扁蒲		時蔬	水果	4.3	2.6	1.5	0	2.6	1	711	
		晚	白米飯	糖醋肉	塔香紫茄	粉蒸洋芋	時蔬	★燒仙草	水果	5.2	2.1	1.6	0	2.3	1	725	
12/14	二	早	★炸醬麵		★馬拉糕			海芽湯		4.5	0.9	0.3	0	0.5	0	413	
		午	地瓜飯	蒲燒鯛	蕃茄炒蛋	雞肉花椰		有機蔬菜	水果	3.9	2.3	1.7	0	3.1	1	688	
		晚	台式滷肉飯		香酥雞肉捲	清炒高麗	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	2.2	1.6	0	3.1	1	650	
12/15	三	早	★熱狗大亨堡		研磨豆漿			水煮蛋		2.5	4.8	0	0	2.5	0	648	
		午	小米飯	蔥爆肉絲	海苔香鬆花枝丸*2	脆炒高麗		時蔬	水果	4.2	3	1.4	0	2.7	1	736	
		晚	白米飯	海鮮排	奶香玉米肉茸	梅菜香筍	時蔬	山藥雞湯	水果	4.3	2.5	1.1	0.00	2.9	1	710	
12/16	四	早	皮蛋瘦肉粥		★奶酥小餐包			★水餃*2		3.6	1.5	0.25	0	0.5	0	393	
		午	香菇肉絲油飯		蒜燒豬排	奶汁白菜		時蔬	水果	4.5	2.1	1.4	0.01	3.2	1	713	
		晚	胚芽飯	韓式炸雞	醬燒甜不辣	脆炒雙芽	有機蔬菜	玉段排骨湯	水果	4.9	2.2	1.3	0	3	1	736	
12/17	五	早	★筍香包		茶葉蛋/★草莓小饅頭			鮮奶		3.5	1.6	0.05	0.8	0.3	0	500	
		午	★五穀飯	菲力雞排	醃醬肉燥	蘿蔔佃煮		時蔬	水果	4.3	3	1.3	0	2.7	1	740	
		晚	白米飯	香滷豬排	菠菜炒蛋	鮮蔬蘿蔔糕	時蔬	朴菜筍片湯	水果	4.3	2.8	1.4	0	2.7	1	728	
12/18	六	早	★饅頭夾火腿蛋		★紅豆包			綠茶		4.0	0.8	0.05	0	1.7	0	481	
		午	親子丼飯		三角薯餅*2	貢丸滷味	時蔬	地瓜西米露	水果	4.2	2.4	1.1	0	3.1	1	701	

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

蓮霧含水高、低熱量

資料來源：HEHO健康



蓮霧是台灣寶島生產最具外銷競爭力的水果之一，主要的產區在南台灣的屏東、高雄及宜蘭等地區，蓮霧含有豐富的水分、維生素 C、B1、B2、菸鹼素、葉酸、鎂、鉀、鋅等，常吃蓮霧有以下 5 種好處：

1. 改善便秘
2. 控制血糖
3. 減重瘦身
4. 利尿排毒
5. 增強免疫力

在中醫的觀點，蓮霧屬於偏涼性的食物，女性在生理期間或體質較虛寒者盡量少吃；因為蓮霧有利尿作用，頻尿或尿失禁者也不建議多吃喔！



2 控制血糖

糖分含量相對低，平穩血糖

3 減重瘦身

熱量低，又易產生飽足感

4 利尿排毒

保護肝臟解毒系統，助排毒

1 改善便秘

膳食纖維促進腸道蠕動

5 增強免疫力

有助腸道益菌提升免疫

