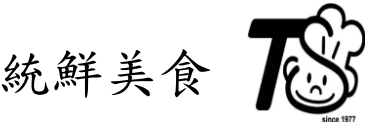




聖心女中

1110117-1110121



| 日期   | 星期 | 餐次 | 主食      | 主菜    | 副菜     | 副菜    | 青菜 | 湯     | 水果 | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 奶類   | 油脂<br>類 | 水果<br>類 | 熱量  |
|------|----|----|---------|-------|--------|-------|----|-------|----|----------|----------|-----|------|---------|---------|-----|
| 1/17 | 一  | 午  | 小米飯     | 蘿蔔滷肉  | 冬瓜麵輪   | 雙色花椰  |    | 時蔬    | 水果 | 4.2      | 2.9      | 2.1 | 0    | 2.8     | 1       | 750 |
|      |    | 晚  | 白米飯     | 春川炒雞  | 肉燥干丁   | 椒香毛豆莢 | 時蔬 | 綠豆粉圓湯 | 水果 | 5.5      | 3.6      | 0.9 | 0.1  | 2.6     | 1       | 870 |
| 1/18 | 二  | 早  | ★熱狗大亨堡  |       | ★芋泥包   |       |    | 可可飲   |    | 3.7      | 2        | 0   | 0.06 | 0.8     | 0       | 454 |
|      |    | 午  | 黑芝麻飯    | 香酥魚排  | 香菇毛豆蒸蛋 | 黃芽三色  |    | 有機蔬菜  | 水果 | 4        | 2.6      | 1.2 | 0    | 3.2     | 1       | 709 |
|      |    | 晚  | ★咖哩肉絲炒麵 |       | ▲蝦捲*2  | 塔香鮮菇  | 時蔬 | 肉羹湯   | 水果 | 3        | 2.3      | 1.3 | 0    | 3       | 1       | 610 |
| 1/19 | 三  | 早  | 蘿蔔糕*1.5 |       | 研磨豆漿   |       |    | 水煮蛋   |    | 1.5      | 2.8      | 0   | 0    | 0.5     | 0       | 338 |
|      |    | 午  | 香菇肉燥炒飯條 |       | 三杯雞    | ★餡餅*2 |    | 時蔬    | 水果 | 4.6      | 2.9      | 0.9 | 0    | 3.1     | 1       | 762 |
|      |    | 晚  | 白米飯     | ★日式豬排 | 鮪魚洋蔥蛋  | 海帶三絲  | 時蔬 | 蘿蔔豆皮湯 | 水果 | 3.7      | 2.6      | 1.5 | 0    | 3       | 1       | 687 |
| 1/20 | 四  | 早  | ★炸醬麵    |       | ★奶酥小餐包 |       |    | 紅絲白菜湯 |    | 3.8      | 0.9      | 0.5 | 0    | 0.6     | 0       | 373 |
|      |    | 午  | 白米飯     | 滷豬排   | 菜脯炒蛋   | 炒高麗菜  |    | 時蔬    | 水果 | 4.2      | 2.5      | 1.4 | 0    | 2.8     | 1       | 703 |

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

維生素知多少

資料來源：HEHO健康



維生素(又稱維他命)屬微量營養素，為有機化合物所構成的營養素，是維持生命的重要養分，在人體內大多無法自行製造或合成，必須依靠食物來取得，它不像醣類、脂肪和蛋白質可以產生熱量或能量，這些物質對細胞的生長及健康十分重要，有助於調節體內的新陳代謝，使身體維持良好的生理機能。通常只需少量維生素就能發揮巨大的作用。

維生素可分為脂溶性和水溶性兩種。水溶性維生素(B、C)能溶於水中，當攝取量多於身體需要時，多餘的會隨尿液排出體外。脂溶性維生素(A、D、E、K)只溶於脂肪中，須靠食物中的脂肪才能被消化和吸收，攝取過量較易出現中毒的情況。

