



聖心女中

1110307-1110312

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
3/7	一	午	小米飯	無錫燉肉	★麥克雞塊*2	炒海帶絲	時蔬		水果	4.2	2.7	1.5	0	2.7	1	716
		晚	白米飯	白醬魚排	香菇蒸蛋	木耳高麗	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.5	2.5	1.4	0.05	2.5	1	788
3/8	二	早	古早味鹹粥		★奶酥小餐包		★醬燒包			2.7	0.6	0.4	0	0.5	0	267
		午	★大麥飯	滷雞翅	韓式醬肉片冬粉	白菜滷	有機蔬菜		水果	5.1	2.6	1.3	0	2.5	1	757
		晚	★擔擔麵		★日式豬排	玉米燒百頁	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	3.3	2.7	1.2	0	3.4	1	677
3/9	三	早	★鍋貼*5		研磨豆漿		水煮蛋			3	4.9	0.04	0	0.4	0	597
		午	紫米飯	蒸魚排	玉米歐姆蛋	蒜味結頭	時蔬		水果	4.5	2.8	1.2	0	2.7	1	737
		晚	白米飯	春川炒雞	黑輪滷味	蒜香海茸	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	4.3	2.3	1.6	0	2.7	1	695
3/10	四	早	★大滷麵			★芋泥包				3.9	0.6	0.3	0	0.5	0	348
		午	玉米飯	麻油雞	打拋豬	快炒筍茸	時蔬		水果	4	3.2	1.6	0	2.8	1	746
		晚	胚芽飯	京醬肉片	鐵板豆芽	焗烤花椰	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	3.8	2.2	2.2	0.2	2.4	1	684
3/11	五	早	★巧克力菠蘿麵包		水煮蛋/珍珠丸		鮮奶			4	1.6	0	0.8	0.5	0	543
		午	▲香菇肉絲油飯		里肌豬排	脆炒鮮瓜	時蔬		水果	4.5	2.1	1.3	0	2.8	1	691
		晚	白米飯	香酥雞肉捲	椒香豆腐煲	脆炒雙芽	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.6	1.3	0	2.7	1	668
3/12	六	早	★饅頭夾火腿蛋		★巧克力小餐包		冬瓜茶			4.5	1	0.03	0	0.4	0	409
		午	台式炒米粉		普羅旺斯烤翅小腿*2	★奶香南瓜	時蔬	綠豆芋圓湯	水果	5.5	2.2	0.8	0	2.6	1	747

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

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

減少攝取含糖飲料 教你3秘訣

資料來源：董氏基金會



攝取過多糖分可能對身心產生負面影響，如免疫力低、血糖不穩、蛀牙、皮膚老化、長青春痘、肥胖，甚至造成血壓高、痛風、糖尿病、心血管疾病，長遠來看還可能提高骨折及罹患阿茲海默症的風險，以及造成情緒波動大、專注力及學習力下降。

若想降低含糖飲料攝取，提供3個小秘訣，包括：



改變選擇方法：

改喝小杯或選無糖



降低攝取頻率：

也可從每天喝1杯，變成每天喝半杯或者是3天喝1杯



以健康飲品代替：

改喝白開水、鮮乳、無糖豆漿、風味茶，最好天天喝水約1500至2000毫升，且要多次喝、慢慢喝。

