



聖心女中

1110314-1110319

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
3/14	一	午	★五穀飯	香酥翅小腿*2	蕃茄炒蛋	玉筍花椰	時蔬		水果	4.2	2.5	1.7	0	2.9	1	715
		晚	白米飯	椒鹽肉柳	莎莎肉醬	薑燒冬瓜	時蔬	芋頭紫米露	水果	5	2.4	1.5	0	2.8	1	754
3/15	二	早	麵線羹			★奶皇包				2	0.6	0.2	0	0.6	0	217
		午	燕麥飯	★叉燒肉排	味噌雞肉關東煮	木耳高麗	有機蔬菜		水果	4.2	2.6	1.2	0	2.4	1	687
		晚	咖哩雞燴飯		花枝丸*2	鐵板鮮菇	時蔬	海結豆腐湯	水果	3.8	2.9	1.4	0	2.8	1	705
3/16	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	地瓜飯	蔥油雞	馬鈴薯燉肉	拌黃豆芽	時蔬		水果	4.3	2.9	1.4	0	2.8	1	740
		晚	白米飯	醬燒雞翅	洋蔥炒蛋	鮮蔬麵片	時蔬	山藥排骨湯	水果	4.9	2.3	1.2	0	2.8	1	732
3/17	四	早	★蜂蜜鬆餅		★水餃*2		綠茶			4.7	0.6	0.01	0	0.4	0	392
		午	紅藜胚芽飯	虱目魚塊*3	梅干扣肉	香菇冬瓜	時蔬		水果	4.2	2.4	1.8	0	3.2	1	723
		晚	紫米飯	味噌肉片	豉汁豆干	★麻糬球*2	有機蔬菜	黃芽雞湯	水果	5.3	2.9	1.2	0	2.6	1	796
3/18	五	早	★大肉包		茶葉蛋/★草莓小饅頭		鮮奶			4	2.1	0.02	0.8	0.4	0	576
		午	★起司白醬義式麵		泡菜雞	★可樂餅*2	時蔬		水果	4.1	2.1	1.4	0.05	3.2	1	691
		晚	白米飯	親子丼	焗烤洋芋	蕃茄高麗	時蔬	蘿蔔油腐湯	水果	4.2	2.3	1.9	0.2	2.9	1	735
3/19	六	早	★蕃茄雞肉大亨堡	★芝麻包		麥茶				3.2	0.5	0	0	0.6	0	289
		午	高麗菜飯		★紅燒獅子頭*2	椒香毛豆莢	時蔬	西谷米奶茶	水果	3.1	2.6	1	0.05	2.9	1	635

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

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

八大守則 教你好好吃飯

資料來源：董氏基金會

你會吃飯嗎？

吃飯看來不難：張嘴、入口、咀嚼，吞嚥，飯就下肚了。但吃飯也很難，因為從吃飯的順序、時間、情境、速度，都影響健康。

無法好好吃飯的五大問題

第二個問題，是吃飯配飲料。

第四個問題，是吃飯不定量。

常見的問題之一，是吃戰鬥餐。

第三個問題，則是吃飯配電視、配手機、甚至是工作。

第五個問題，是營養不均。

重新學習「好好吃飯」，專家們建議：

- ▶ 吃飯不囫圇吞棗，小口入食，並充分咀嚼，讓大腦確實接收到「我正在吃飯」的訊息。
- ▶ 在固定的地方、固定的時間吃飯，不一邊工作、一邊看電視、報紙等，專心吃飯。
- ▶ 想控制體重，可以先喝清湯，再吃高纖蔬菜，最後吃蛋白質、澱粉。
- ▶ 定量定時，不暴飲暴食，也不要為了發洩情緒吃東西。

