



聖心女中

1110411-1110415

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
4/11	一	午	燕麥飯	蕃茄燒雞	香蒜玉米炒肉	紅絲高麗		時蔬	水果	4.1	2.5	1.9	0	2.4	1	690
		晚	白米飯	梅菜燒肉	腰果干丁	脆炒豆薯	時蔬	西谷米奶茶	水果	4.1	3	1	0	2.6	1	714
4/12	二	早	高麗菜粥		烤地瓜			★水餃*2		3.3	1.2	0.3	0	0.4	0	347
		午	糙米飯	叉燒肉排	咖哩雞	花生海帶		有機蔬菜	水果	4.5	3.3	1.1	0	3	1	785
		晚	台式炒麵		酥炸魚條*3	塔香百頁	時蔬	蘿蔔味噌湯	水果	2.2	2.4	0.7	0	2.9	1	542
4/13	三	早	★大亨堡		研磨豆漿			水煮蛋		2	3.6	0	0	0.2	0	419
		午	小米飯	蜜汁雞丁	麻油菇菇肉片	炒四季豆		時蔬	水果	4.5	3.4	1.5	0	2.7	1	789
		晚	白米飯	打拋肉片	玉米炒蛋	白菜冬粉煲	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	4.5	2.7	1.3	0	2.6	1	727
4/14	四	早	麵線羹		★奶皇包					2.8	0.6	0.2	0	0.4	0	264
		午	玉米飯	蠔油燒肉	菜脯蛋	木耳蒲瓜		時蔬	水果	4	2.4	1.6	0	2.7	1	682
		晚	麥片飯	★韓式炸雞	蒜香高麗	紅仁花椰	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.3	3.4	2.2	0	2.9	1	802
4/15	五	早	★巧克力鬆餅		茶葉蛋★珍珠丸			鮮奶		4.5	1.6	0	0.8	0.2	0	564
		午	日式雞肉拌飯		炸雞腿	油豆腐滷味		時蔬	水果	4.1	3.8	1.1	0	3	1	795

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

傷口簡易處理與飲食



護士阿姨!我吃午餐舀湯時,手被湯燙到,可不可以幫我擦藥呢?」;「在家切水果的時候,手被水果刀割傷,要怎麼處理?」各位小朋友,你有沒有想過,每次擦藥的時候,大部分都是爸爸媽媽或是學校護士阿姨幫我們擦藥,自己有沒有想學習如何處理傷口?萬事不求人,你也可以當個小醫生或小護士哦!

常發生在腳踝、腰部、頸部及手腕。

R(Rest)休息:立刻停止運動,讓關節休息,不可按摩或熱敷。

I(Ice)冰敷:受傷24-72小時內冰敷,每次冰敷10-15分鐘,休息5-10分鐘,減輕腫脹及疼痛。

C(Compression)局部加壓:彈性繃帶加壓固定,保護關節。

E(Elevation)抬高:抬高患肢,減輕腫脹。

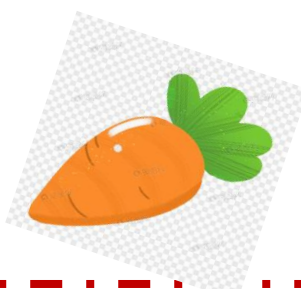
幫助傷口癒合的食物

含蛋白質食物:魚、瘦肉、蛋、牛奶及豆類。

高維生素A食物:魚肝油、蛋、深綠色蔬菜(菠菜等)、胡蘿蔔、蕃茄等。

維生素B群食物:深綠色蔬菜、全穀類、瘦肉。

高維生素C食物:深綠色蔬菜(青椒、芥菜等)、水果(柳丁、橘子、芭樂、檸檬、奇異果等)。



資料來源:臺北市府教育局