



# 聖心女中

1110919-1110923

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
9/19	一	午	小米飯	卡邦尼洋芋雞	紅蔥百頁	香菇筍茸		時蔬	水果	4.4	1.9	1.4	0	2.4	1	654
		晚	白飯	★糖醋肉	馬鈴薯炒蛋	炒時瓜	時蔬	QQ可可飲	水果	3.8	2.6	1.4	0.1	2.5	1	684
9/20	二	早	★蘿蔔糕*1.5		★紅豆包			冬瓜茶		3.6	0	0	0	1	0	325
		午	芝麻飯	泰式椒麻豬	紅蘿蔔炒蛋	玉筍花椰		有機蔬菜	水果	4	2.7	1.5	0	2.2	1	679
		晚	★肉燥炒米粉	★麥克雞塊*3	針菇皮絲		時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	2.7	2.5	1.6	0	2.9	1	607
9/21	三	早	★鍋貼*5		研磨豆漿			水煮蛋		3	3.8	0	0	1	0	540
		午	★羅勒青醬野菇麵		黑胡椒雞丁	玉米醬煨豆腐		時蔬	水果	5.3	1.6	1.1	0	2.6	1	696
		晚	白飯	味噌肉片	韓式雜菜	家常油腐	時蔬	香菇雞湯	水果	4.3	3.2	1	0	2.3	1	730
9/22	四	早	★古早味鹹粥		★奶酥小餐包			-		2.7	0.6	0.3	0	0	0	242
		午	紫米飯	蒜泥肉片	菜脯蛋	花生海帶		時蔬	水果	4.2	2.3	1.5	0	2.5	1	677
		晚	糙米飯	南洋椒麻雞	黃芽肉絲	腰果干丁	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	3.9	2.9	1.4	0	3	1	721
9/23	五	早	★蜂蜜鬆餅		茶葉蛋	★鮮奶小饅頭		優酪乳		5	1	0	1	0	0	603
		午	燕麥飯	★蜜汁魚排	泰式打拋肉		時蔬	水果	4.3	3	1.5	0	2.9	1	754	

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記



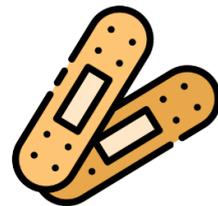
為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲

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

含高蛋白質食物: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

