



聖心女中

1111205-1111210

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
12/5	一	午	紫米飯	栗子燒雞	玉米炒蛋	薑燒冬瓜	時蔬		水果	4.5	1.7	1.5	0	2.2	1	639
		晚	糙米飯	味噌骰子豬	鮮蔬春雨	茄醬百頁	時蔬	芝麻奶露	水果	5	2.6	1.2	0.1	2.6	1	767
12/6	二	早	★饅頭玉米蛋		★紅豆包		綠茶			3	0.5	0	0	0.8	0	284
		午	小米飯	泰式打拋肉	★脆皮春捲*2	酸菜豆干	有機蔬菜		水果	4.2	2.8	1	0	2.7	1	711
		晚	韓式拌飯		★鹽酥雞	豆瓣筍茸	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.8	1	0	2.9	1	671
12/7	三	早	★小籠湯包*6		研磨豆漿		水煮蛋			3.6	5	0.1	0	0	0	630
		午	★青醬鮑菇義大利麵		鹹水雞	蒜拌雙花	時蔬		水果	3.5	1.1	1.7	0	2.6	1	547
		晚	白飯	糖醋魚	紅仁炒蛋	脆炒結頭菜	時蔬	肉骨茶湯	水果	3	3	1.9	0	2.2	1	642
12/8	四	早	皮蛋瘦肉粥		冰烤地瓜		★黑糖小饅頭			3.9	0.5	0.3	0	0	0	318
		午	★紅藜飯	茄汁肉柳	香草肉丸子*1	爆蛋粉絲	時蔬		水果	4.7	2.4	1.1	0	2.3	1	700
		晚	紫米飯	咖哩雞	麻婆豆腐	翡翠三絲	有機蔬菜	★關東煮湯	水果	3.8	2.4	1.2	0	2.3	1	640
12/9	五	早	★菠蘿麵包		水煮蛋★馬拉糕		鮮奶			3.8	1	0	0.8	0	0	461
		午	地瓜飯	三杯雞	白玉鴿蛋	乾燒油腐	時蔬		水果	3.9	3.3	1.1	0	2.2	1	707
		晚	白飯	鐵路豬排*1	叻沙洋芋	川耳黃瓜	時蔬	青蔬蛋花湯	水果	3.4	2.1	1.5	0	2	1	583
12/10	六	早	★筍香包		★芋泥包		可可飲			3.7	0.6	0	0.1	0	0	319
		午	咖哩豬燴飯		★香檸雞柳條*3	▲開陽高麗	時蔬	黑糖地瓜薑茶	水果	3.6	3.1	1.5	0	3.1	1	722

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記



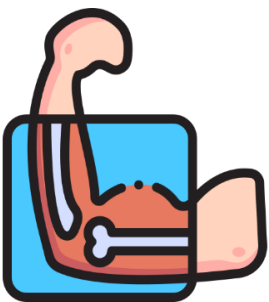
為含麩質之穀物及其製品 / 標記



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



吃太鹹，小心鈣跑光光！

您是否常吃火腿、醬菜等加工製品，或習慣在食物上面灑鹽、淋醬，小心吃太鹹養成重口味的不良飲食習慣，除了容易水腫、高血壓或心血管疾病外，更可能使體內鈣質流失，增加腎結石、骨質疏鬆症和胃癌等風險！

加拿大一篇刊登於美國生理學-腎生理學期刊的研究，以老鼠試驗體內鈉與鈣之間的關係，研究發現，小腸和腎臟維持鈉和鈣平衡的機制是同一個，當鈉吃太多時，會減少小腸和腎臟對鈣質的再吸收，蛋白質運送鈣質功能變差，使鈣質隨著尿液排泄出去，無法留在體內，骨骼之骨密度也因鈣質流失而減少，一般人每增加攝取2300毫克鈉，就會增加40mg鈣質的排出。

衛生署建議，成人每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克（即鹽6公克），但許多加工食品通常都是高鹽、高鈉（如罐頭、泡麵、洋芋片、穀片、燻肉、醃製蔬菜、火鍋料等），應減少攝取；烹調時也應少用鹽、調味料或醬料，可改以檸檬、香菇、海帶等增添風味，以維持健康的低鈉飲食，讓味覺享受原始美味，也保住身體內的鈣。

資料來源：董氏基金會

