



聖心女中

1111212-1111217

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
12/12	一	午	糙米飯	蒲燒豚肉	綜合關東煮	爽脆大頭菜		時蔬	水果	4.4	2	1.3	0	2.1	1	645
		晚	小米飯	梅干扣肉	★搖搖薯條	芝香四季	時蔬	★冬瓜大麥湯	水果	4.7	1.7	1.5	0	2.7	1	676
12/13	二	早	★蘿蔔糕*1.5		★鮮肉包			冬瓜茶		3.4	0.3	0	0	0	0	289
		午	★五穀飯	卡邦尼燉雞	大溪豆干	豆芽雙柳		有機蔬菜	水果	4.3	2.5	1.3	0	2.3	1	685
		晚	★香拌擔擔麵		★香脆魚柳*3	鮮茄煲	時蔬	排骨酥湯	水果	3.5	1.8	1.5	0	2.9	1	608
12/14	三	早	★照燒豬柳大亨堡		研磨豆漿			水煮蛋		2	3.1	0.2	0	0.8	0	414
		午	麻油香菇雞肉飯	醬燒豬排*1	蛋酥白菜		時蔬	水果	4	2.3	1.2	0	2.8	1	669	
		晚	白飯	★安東燉雞	鐵板凍豆腐	香菇蒸蛋	時蔬	★珍珠可可	水果	3.8	2.9	1	0.1	2.5	1	696
12/15	四	早	★鍋燒湯麵		★玉兔包			-		2.6	0.4	0.1	0	0	0	215
		午	★蕎麥飯	脆皮雞肉捲*1	菜脯炒蛋	清炒四季		時蔬	水果	3.5	2.5	1.2	0	2.2	1	622
		晚	★五穀飯	BBQ燒肉	什錦茼蒿	椒香毛豆莢	有機蔬菜	蕃茄鮮蔬湯	水果	3.6	2.5	1.3	0	2.3	1	636
12/16	五	早	★蔥燒肉包		茶葉蛋★奶皇包			鮮奶		4.2	2.1	0.01	0.8	0	0	572
		午	玉米飯	客家鹹豬肉	蕃茄豆腐	蒜香海帶		時蔬	水果	3.8	2.2	1.7	0	2.3	1	637
		晚	白飯	歐風蜜雞翅	佛跳牆	香蒜海茸	時蔬	海芽味噌湯	水果	3.1	1.5	1.8	0	2.2	1	534
12/17	六	早	★筍香包		冰烤地瓜			★麥茶		3.6	0.6	0	0	0	0	325
		午	★紅醬嫩雞義大利麵	★日式豬排*1	鮮菇花椰	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	2.7	2.3	1.2	0	0	1	452	

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

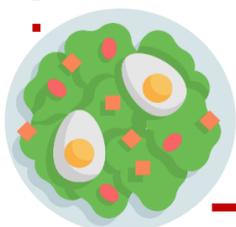
營養小知識

想保持好身材，千萬不要用錯方式減重！



減肥的方法百百種，但這些減肥的方法都是健康的嗎？都不會危害身體嗎？在越來越多人投入減肥行列後，師長要教導學生認清一下各式減肥法，有的會帶來一些後遺症，有的可能還會讓減重者賠上性命！

名稱	特色	後遺症
減肥茶或減肥糖	食慾下降，飲食量減低	引起營養不良、虛弱，無法長久進行
食用高脂肉品	酸中毒減低食慾	營養不良，易造成腹瀉脫水且血膽固醇過高
高蛋白飲食	耐餓，增加代謝速率	對心臟病及高血壓者不適宜，會影響腎臟機能。長期採用會有骨質疏鬆，抽筋等現象
飢餓法	消耗體內蛋白質及脂肪	造成體氣負平衡，水及電解質大量流失
斷食法	每週一次進行斷食，可清腸胃	長期不進食者，容易導致肝臟分泌過多膽固醇於膽汁中，使膽汁變稠，易成膽結石
吃水果減重	利用水果的飽足感，來避免攝取過多熱量	長期使用易缺乏蛋白質，導致營養不良



資料來源：董氏基金會