聖心女中

1120410-1120415

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
4/10	一	午	紫米飯	★梅干肉排	豆芽三色	▲什錦滷味	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.5	3.1	1.7	0	2.2	1	679
		晚	白飯	破布子燒魚	玉米炒蛋	乾煸四季	時蔬	★紅豆湯圓	水果	4.2	3	1.1	0	2.3	1	710
4/11	二	早	★鍋貼*5		★奶皇包		可可飲			4.4	2.5	0.04	0.1	0	0	511.5
		午	糙米飯	親子丼	★鮮蔬春雨	脆炒大頭菜	有機蔬菜	油腐味噌湯	水果	4.3	2.4	1.7	0	2.1	1	678
		晚	★白醬菇菇義大利麵		★日式豬排	繽紛花椰	時蔬	蕃茄鮮蔬湯	水果	2.6	2	1.9	0.2	2.5	1	582
4/12	三	早	★肉鬆麵包		研磨豆漿		水煮蛋			3	2.4	0	0	0	0	390
		午	糙米飯	塔香豚肉	南瓜蒸蛋	韓風黃芽	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.4	2.4	1.6	0	2.2	1	687
		晚	糙米飯	香滷雞翅	腐乳高麗	★酥炸脆薯	時蔬	朴菜筍片湯	水果	4.4	1.8	1.5	0	3.1	1	680
4/13	四	早	★炸醬麵		★玉兔包		海芽珍菇湯			5.2	0.7	0.4	0	0.8	0	462.5
		午	糙米飯	豆瓣魚	咖哩洋芋	▲鮮燴絲瓜	時蔬	玉段大骨湯	水果	4.2	2.5	1.4	0	2.3	1	680
		晚	★燕麥飯	豉汁豬肉	焗烤白菜	花生海結	有機蔬菜	菜脯雞湯	水果	3.5	2.1	2.3	0.2	2.8	1	676
4/14	五	早	★大肉包		茶葉蛋★黑糖小饅頭		優酪乳			3.8	2.1	0.02	0.8	0	0	544
		午	五木炊飯		照燒豬柳	打拋百頁	時蔬	結頭雞湯	水果	3	2.4	1.5	0	2.3	1	591
		晚	白飯	三杯雞	蜜汁豆干	香草鮮菇	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	3	3.3	1.3	0	2.3	1	653.5
4/15	六	早	★巧克力菠蘿麵包		★草莓餐包		鮮奶			4.2	0	0	0.8	0	0	414
		午	★客家炒板條	★香檸雞柳條*3		關東煮	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	3.7	2.1	1	0	2.9	1	632

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

天天手搖飲，就怕牙齒HOLD不住！

人手一杯手搖飲已成現代人的習慣，喝多除了熱量過高以外，也可能造成蛀牙或敏感性牙齒。喝含糖飲料就像是把牙齒泡在糖水裡，如果有珍珠等配料，更容易把糖分積聚在牙齒表面！想要避免喝飲料喝到蛀牙請把握以下四大原則。

1. 選擇無糖：手搖杯多為「果糖」或「高果糖糖漿」，其中的糖分容易產生「致酸性」促進細菌生長，導致齲齒的發生，建議從微糖開始，慢慢遞減調整成無糖，也可以減少身體的負擔。

2. 少加配料：手搖杯的配料多半屬於黏性食物，不管是珍珠、芋圓，也都是高澱粉含量，吃多會導致糖分積聚在牙齒表面，進而使得牙齒更容易受到齲齒菌的攻擊。

3. 以鮮奶取代奶精：如果想喝奶茶，建議以鮮奶取代奶精。一般市面上的奶精是屬於油脂類，並不是真奶，鮮奶則是優質的蛋白質來源，喝手搖飲加鮮奶可同時補充鈣質，強化牙齒的骨骼。

4. 喝完補水：喝完含糖飲料後，腎上腺素會上升，導致口乾舌燥，這時候記得要喝水，避免越喝越渴。

資料來源：HEHO健康