



聖心女中

1120925-1120928

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
9/25	一	午	紫米飯	栗子香菇雞	玉米燒豆腐	蝦香扁蒲	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	2.5	1.4	0	2.3	1	666
		晚	糙米飯	★胡麻醬肉片	八寶炸醬	紅蔥銀芽	時蔬	可可奶露	水果	4	2.3	1.6	0.1	2.4	1	676
9/26	二	早	饅頭夾肉鬆		紅豆包		綠茶			3.6	2	0	0	0.7	0	434
		午	糙米飯	黑胡椒豬柳	黃金泡菜百頁	義式燉時蔬	有機蔬菜	菜圃雞湯	水果	3.7	2.4	1.9	0	2.4	1	655
		晚	蔥油雞絲飯		糖醋海鮮排	什錦炒菇	時蔬	玉段海結湯	水果	3.6	2.1	1.5	0	2.8	1	633
9/27	三	早	菠蘿麵包		研磨豆漿		水煮蛋			3	2.7	0	0	0	0	413
		午	糙米飯	BBQ腿排	椰香咖哩肉茸	蒜炒高麗	時蔬	綠豆粉條湯	水果	4.5	2	1.4	0	2.4	1	668
		晚	糙米飯	打拋豬	豆皮絲瓜	椒香毛豆莢	時蔬	白菜針菇湯	水果	3.5	2.4	1.6	0	2.3	1	629
9/28	四	早	皮蛋瘦肉粥		珍珠丸子		鮮奶小饅頭			3	1.1	0.3	0	0.5	0	323
		午	糙米飯	爆炒鹹豬肉	客家小炒	梅菜燒筍干	時蔬	紅棗冬瓜湯	水果	3.5	3.1	1.9	0	2.4	1	693

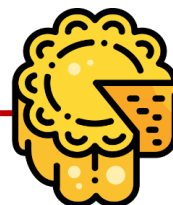
本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

中秋月圓人不圓！月餅熱量比一比



中秋節應景一定會吃月餅，但你知道月餅的熱量有多少嗎？月餅是高油脂、高糖分的精製點心，熱量絕對不容小看。以一個185公克的廣式月餅來說，一顆的熱量就有790大卡，相當於3碗的飯，65公斤的人需要快走80分鐘才有辦法消耗掉。另外常見的蛋黃酥，一顆熱量約280大卡，綠豆椪約為320大卡，而鳳梨酥則是約200大卡，都需要運動20分鐘以上才有辦法消耗這些熱量。那接下來我們來看看要怎麼做能較無負擔地品嘗月餅吧！

- 1、挑選『低油、低糖、低熱量』的月餅，才可以吃得清爽無負擔。
- 2、『減量與分享』建議切成小塊與親朋好友一起分食，每種口味吃一點解饞即可。
- 3、『搭配白開水或無糖的茶類』取代含糖飲料
- 4、『吃完運動』吃完月餅記得要多運動，以消耗熱量才不會早成肥胖唷！



資料來源：Heho健康