



聖心女中

1130219-1130224

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
2/19	一	午	紫米飯	鐵板肉柳	紫茄凍腐煲	薑燒海根	時蔬	結頭菜雞湯	水果	3.5	2.6	1.7	0	2.3	1	646
		晚	糙米飯	日式照燒雞	鮮蔬春雨	豆瓣筍茸	時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果	4.7	1.9	1.4	0	2.3	1	670
2/20	二	早	水餃*6		紅豆包		青菜蛋花湯			3.5	1.9	0.2	0	0.3	0	406
		午	糙米飯	麻油雞	★沙茶玉米肉茸	蜜汁三寶	有機蔬菜	味噌海芽蛋花湯	水果	4.6	2.7	1.1	0	2.4	1	720
		晚	韭香米苔目		客家鹹豬肉	糖醋甜條	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.5	2.1	1.3	0	2.4	1	603
2/21	三	早	香雞堡		研磨豆漿		雞蛋小饅頭			3	2.5	0	0	1	0	443
		午	糙米飯	回鍋干片	黑椒洋蔥炒蛋	薯餅*2	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	5	2.1	1.1	0	2.8	1	721
		晚	白飯	酥炸花枝排	肉燥燒油腐	菇香結頭菜	時蔬	芹香貢丸湯	水果	3.5	2.8	1.3	0	2.7	1	669
2/22	四	早	古早味鹹粥		豬肉餡餅*2		—			3	1.4	0.3	0	0.5	0	345
		午	糙米飯	蒲燒魚丁	麻婆豆腐	蛋酥白菜滷	時蔬	昆布排骨湯	水果	3.5	2.9	1.7	0	2.3	1	669
		晚	糙米飯	塔香蕃茄燜雞	黃瓜燴鴿蛋	培根高麗	有機蔬菜	大滷湯	水果	3.5	2.7	2	0	2.4	1	666
2/23	五	早	蔥燒肉包		茶葉蛋/芋泥包		果汁			4.4	2.1	0	0	0	1.4	550
		午	奶香起司燉飯		香料烤腿排	玉筍花椰	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.6	2.2	1.6	0.2	2.4	1	655
		晚	白飯	五香肉燥	白醬洋芋	柴魚蘿蔔	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	4	2.6	1.3	0.1	2.3	1	686
2/24	六	早	燒賣*6		黑糖馬拉糕		鮮奶			5.2	2.4	0	0.8	0	0	664

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

綠葉蔬菜鈣多多!10種補鈣蔬菜



想要維持良好的骨力，最重要的就是要補充足夠的鈣質。許多人想到補鈣，都先想到牛奶、起司等等。但是不喜歡乳製品的人或是吃全素的人，可能就會有鈣質不足的問題。

植物性食品是好的鈣質攝取來源，例如：豆類、堅果類、蔬菜類含鈣量很豐富，不但沒有動物性蛋白增加鈣質流失、高血脂肪的副作用，補充植物性食物的同時，也可攝取到鎂、維生素B、葉酸，這些都是維持骨骼健康需要的營養素。

這裡就參考衛福部公布的食物營養成分，整理出10個高鈣蔬菜，讓大家有更多的補鈣選擇，以下是每100公克蔬菜的鈣質含量。

- ◆芥藍：約238毫克
- ◆紅莧菜：約191毫克
- ◆莧菜：約156毫克
- ◆綠豆芽：約147毫克
- ◆紅鳳菜：約142毫克
- ◆川七：約117毫克
- ◆小白菜：約106毫克
- ◆油菜：約105毫克
- ◆芥菜：約98毫克
- ◆地瓜葉：約85毫克



資料來源：Heho健康