



# 聖心女中

1131112-1131116

統鮮美食



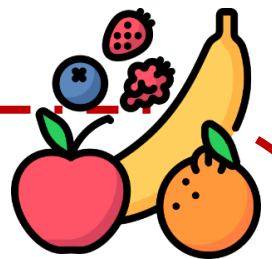
| 日期    | 星期 | 餐次 | 主食    | 主菜    | 副菜      | 副菜     | 青菜     | 湯      | 水果 | 全穀<br>根莖 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 奶類  | 油脂類 | 水果類 | 熱量  |
|-------|----|----|-------|-------|---------|--------|--------|--------|----|----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 11/12 |    | 午  | 糙米飯   | 瓜仔肉燥  | 銀芽甜不辣   | 蛋黃芋丸*2 | 有機蔬菜   | 羅宋湯    | 水果 | 4.5      | 2        | 1.3 | 0   | 2.4 | 1   | 666 |
|       |    | 晚  | 台式炒麵  |       | 大阪城豬排   | 榨菜豆干   | 時蔬     | ▲黃瓜魚丸湯 | 水果 | 4        | 3        | 1   | 0   | 2.8 | 1   | 716 |
| 11/13 | 三  | 早  | 蔥燒肉包  |       | 研磨豆漿    |        | 蔬菜炒蛋   |        |    | 3        | 3.6      | 0.5 | 0   | 0.7 | 0   | 524 |
|       |    | 午  | 糙米飯   | 鐵板油腐  | 海苔蒸蛋    | 紅燒冬瓜   | 時蔬     | 芋頭西谷米  | 水果 | 4.1      | 1.5      | 1.3 | 0   | 2.4 | 1   | 600 |
|       |    | 晚  | 糙米飯   | 檸檬雞丁  | 沙茶燴凍腐   | 乾扁四季豆  | 時蔬     | 雙蘿玉段湯  | 水果 | 3.6      | 2.5      | 1.4 | 0   | 2.4 | 1   | 643 |
| 11/14 | 四  | 早  | 皮蛋瘦肉粥 |       | 燒賣      |        | 奶皇包    |        |    | 3.1      | 1.2      | 0.2 | 0   | 0.3 | 0   | 326 |
|       |    | 午  | 糙米飯   | 卡邦尼燉雞 | 茄香豆腐煲   | 什錦黃芽   | 時蔬     | 薑絲海芽湯  | 水果 | 3.7      | 2.6      | 1.4 | 0   | 2.4 | 1   | 657 |
|       |    | 晚  | 糙米飯   | ▲紅燒魚  | 奶香火腿蛋   | 脆炒高麗   | 有機蔬菜   | 味噌金菇湯  | 水果 | 3.5      | 2.5      | 1.5 | 0.8 | 2.4 | 1   | 758 |
| 11/15 | 五  | 早  | 巧克力鬆餅 |       | 起士炒蛋    |        | ★ 堅果牛乳 |        |    | 4        | 1        | 0.2 | 0.9 | 0.7 | 0   | 527 |
|       |    | 午  | 三杯雞炒飯 |       | ▲香酥魚塊*2 | 醬燒黑干   | 時蔬     | ▲結頭黑輪湯 | 水果 | 3.7      | 3.5      | 1   | 0   | 2.8 | 1   | 733 |
|       |    | 晚  | 白飯    | 椒麻雞排  | 蜜汁烤麩    | 白菜滷    | 時蔬     | 綠茶     | 水果 | 3.5      | 3        | 1.5 | 0   | 2.4 | 1   | 676 |
| 11/16 | 六  | 早  | 熱狗麵包  |       | 雞蛋小饅頭   |        | 優酪乳    |        |    | 3.3      | 0.3      | 0   | 0.8 | 0.2 | 0   | 383 |

本校使用豬肉之產地皆為台灣  
本校未使用輻射污染食品

標記 ★ 為含花生及其堅果製品/標記 ▲ 為含海鮮類及其製品

## 營養小知識

## 一張圖告訴你！水果熱量排行表



許多人都喜歡吃水果，認為水果即便多吃了也比吃零食得要好，但是你知道嗎？有些水果吃起來不怎麼甜，甚至很酸，含糖量卻不少，總熱量也不低，所以單憑甜度來判斷水果的熱量是不正確的！

### 高熱量水果

椰子(241cal)、酪梨(171cal)、榴蓮(150cal)、香蕉(115cal)、釋迦(103cal)

### 中熱量水果

火龍果(55cal)、蘋果(53cal)、荔枝(71cal)、龍眼(71cal)、桑葚(57cal)

### 低熱量水果

柳橙(48cal)、櫻桃(46cal)、西瓜(31cal)、鳳梨(44cal)、草莓(32cal)

### 這樣吃水果，才不浪費每一滴營養！

#### 1. 能吃水果就別喝果汁

將水果製成果汁需要過濾渣子，而這麼做其實把水果其中的豐富的營養物質，如膳食纖維都過濾掉了，所以若不是牙齒不好，建議直接吃水果。

#### 2. 別單吃水果當正餐

水果雖然富含糖分、維生素、礦物質和膳食纖維等，但也缺乏脂肪、蛋白質和脂溶性維生素。把水果當作正餐，是達不到膳食標準的。

#### 3. 種類「雜」一點



資料來源：Heho健康