



聖心女中

1140303-1140308

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 |
|-----|----|----|-------|--------|---------|--------|--------|---------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3/3 | 一 | 午 | 小米飯 | 安東燉雞▲ | 柴魚壽喜煮 | 蛋黃芋丸*2 | 時蔬 | 蘿蔔排骨湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.3 | 0 | 2.8 | 1 | 699 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 新疆炒肉片 | 蔥油四季豆 | 泰式寬粉 | 時蔬 | 檸檬冬瓜山粉圓 | 水果 | 4.5 | 2.1 | 2 | 0 | 2.4 | 1 | 691 |
| 3/4 | 二 | 早 | 水餃*8 | | 芝麻包 | | 青菜豆腐湯 | | | 4.2 | 2.8 | 0.1 | 0 | 0.3 | 0 | 520 |
| | | 午 | 糙米飯 | 冬陰肉柳 | 糖醋甜條 | 快炒甘藍 | 有機蔬菜 | 金針白菜湯 | 水果 | 4.7 | 2 | 1.3 | 0 | 2.4 | 1 | 680 |
| | | 晚 | 韭香米苔目 | | 日式豬排 | 蒜泥醬蘿蔔糕 | 時蔬 | 竹筍羹湯 | 水果 | 5.4 | 2.7 | 1 | 0 | 2.8 | 1 | 792 |
| 3/5 | 三 | 早 | 水煎包 | | 研磨豆漿 | | 起士炒蛋 | | | 2 | 2.6 | 0.2 | 0.4 | 0.8 | 0 | 436 |
| | | 午 | 糙米飯 | 鴿蛋滷油腐 | 鮮蔬炒年糕 | 紅藜毛豆玉米 | 時蔬 | 紅豆紫米湯 | 水果 | 6 | 1.5 | 1 | 0 | 2.4 | 1 | 726 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 芝麻菇菇肉片 | 瓜仔干丁 | 木耳結頭菜 | 時蔬 | 冬瓜薏米湯 | 水果 | 3.8 | 3 | 1.6 | 0 | 2.3 | 1 | 695 |
| 3/6 | 四 | 早 | 鐵板麵 | | 鍋貼 | | 黑糖小饅頭 | | | 5.4 | 1.1 | 0.2 | 0 | 0.4 | 0 | 484 |
| | | 午 | 糙米飯 | 蒙古烤肉 | 芹香干絲 | 紅棗冬瓜 | 時蔬 | 蕃茄油腐湯 | 水果 | 3.5 | 3.1 | 1.7 | 0 | 2.4 | 1 | 688 |
| | | 晚 | 蕎麥飯 | 麻油雞丁 | 筍茸油腐 | 黑胡椒毛豆 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 水果 | 3.5 | 4 | 1.1 | 0 | 2.3 | 1 | 736 |
| 3/7 | 五 | 早 | 藍莓鬆餅 | | 玉米炒蛋/燒賣 | | 巧克力保久乳 | | | 4.6 | 1 | 0 | 0.8 | 0.8 | 0 | 553 |
| | | 午 | 夏威夷炒飯 | | 黃金雞排 | 洋芋燉蔬菜 | 時蔬 | 南瓜濃湯 | 水果 | 3.8 | 3 | 1.2 | 0 | 2.8 | 1 | 707 |
| | | 晚 | 白飯 | 炸魚排 | 香滷油腐 | 白菜滷 | 時蔬 | 綠茶 | 水果 | 3.5 | 3 | 2 | 0 | 2.8 | 1 | 706 |
| 3/8 | 六 | 早 | 饅頭夾肉鬆 | | 原味馬拉糕 | | 鮮奶保久乳 | | | 4.2 | 1 | 0 | 0.8 | 0.3 | 0 | 503 |

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/標記 ▲ 為含海鮮類及其製品

營養小知識

提升免疫力從腸道開始！多吃4大類食物顧好「腸道菌」



想提升免疫力，不妨增加腸內好菌，不同的飲食習慣會造就不同的菌相，而優良的腸道菌可創造完善的免疫系統。

第1類 - 全穀根莖類

燕麥、糙米、南瓜、馬鈴薯、地瓜等全穀根莖類食物，含有豐富的膳食纖維等益菌生。適度攝取有利促進腸道蠕動、增加糞便體積，加速人體消化吸收的運行，進而減少食物囤積在腸道內的時間。

第2類 - 豆類

黃豆、大豆等豆類食物含有水溶性膳食纖維，適度食用有助於提供好菌足夠的養分。不過想獲取豆類營養，最好以整粒豆類為主，可保留完整營養素。

第3類 - 蔬菜類

花椰菜等十字花科蔬菜，含有豐富的非水溶性膳食纖維，不但能提供好菌足夠的養分，更有清除腸道內廢物的作用。洋蔥、牛蒡、蘆筍、等食物裡含有寡糖，也都是獲取益菌生相當不錯的食材。

第4類 - 水果類

蘋果、奇異果、香蕉中就含有大量的水溶性膳食纖維等益菌生，若配合含有豐富益生菌的無糖優酪乳、無糖優格一同食用，對維持腸道菌叢生態健康更是好處多多。

提升免疫力從腸道開始！

多吃4大類食物顧好腸道菌

- 全穀根莖類**
有利促進腸道蠕動、增加糞便體積，加速消化吸收運行
- 豆類**
含水溶性膳食纖維，有助於提供好菌足夠的養分
- 蔬菜類**
能提供好菌足夠的養分，更有清除腸道內廢物的作用
- 水果類**
含大量水溶性膳食纖維等益菌生，能維持腸道健康

Heho健康

資料來源：Heho健康