



聖心女中

1140908-1140913

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
9/8	一	午	蕎麥飯	蠔油燜雞	麻婆豆腐	豆酥敏豆	時蔬	海結排骨湯	水果	3.5	2.6	1.6	0	2.3	1	644
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	菜圃蛋	豆瓣粉絲	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	4.5	2.4	1.3	0	2.4	1	696
9/9	二	早	水餃*8		玉兔包		薑絲海芽湯			4.2	2.4	0.2	0	0.5	0	502
		午	糙米飯	麵輪滷肉	紅藜毛豆玉米	什錦銀芽	有機蔬菜	筍片雞湯	水果	4	2.3	1.5	0	2.3	1	654
		晚	蕃茄肉醬義大利麵		義式烤雞翅		時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.1	2.1	1.2	0.1	2.4	1	588
9/10	三	早	醬燒肉包		研磨豆漿		玉米炒蛋			3.2	3.5	0	0	0.7	0	518
		午	糙米飯	家常油腐	南瓜蒸蛋	蕃茄高麗菜	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.5	1.6	1.4	0	2.3	1	634
		晚	糙米飯	照燒雞丁	轟炸雙薯	木耳黃芽	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4.5	1.9	1.3	0	2.7	1	672
9/11	四	早	炸醬麵		燒賣*2		冬瓜茶			3.6	1.9	0.1	0	1	0	442
		午	糙米飯	★沙嗲雞	▲香菇福州丸	韭香雞蛋粉絲	時蔬	玉段豆薯湯	水果	4.7	2.6	1	0	2.4	1	717
		晚	紅藜麥飯	紅燒獅子頭*2	蜜汁豆干	金菇三絲	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	3.9	2.5	1.2	0	2.3	1	654
9/12	五	早	火腿蛋吐司		珍珠丸子/奶皇包		鮮奶			5.9	1.6	0	0.8	0.7	0	685
		午	咖哩蛋炒飯		醬燒大排	▲銀芽甜條	時蔬	柴魚油腐湯	水果	4.1	2.4	1	0	2.8	1	678

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

腸道決定了你的健康!好菌「存活率」是關鍵

腸道健康關鍵在平衡

- 人體腸道內棲息著多樣且龐大數量的微生物，調控著多項生理功能，如傳導、分泌、消化、代謝，影響人體健康的範圍非常的廣泛。
- 腸道菌種大致可分為以下 3 種類型：

腸道保健先鋒部隊

- 維持腸道細菌叢生態平衡非常重要，當腸道菌相失去平衡狀態，可能會產生健康問題。而「飲食習慣」是會直接關聯著這些微生物對健康的影響，以下就告訴你調節腸道菌群的四大飲食關鍵。

一、多樣化飲食

- 建議盡量攝取不同蔬菜、水果、全穀物、堅果或豆製品，避免加工食品和每天吃一樣的食物，有助於腸道菌相平衡。

二、補充足夠水分

- 充足的水分能夠幫助腸道消化吸收、促進蠕動和排除廢物，也能夠讓保持良好的腸道功能，有助於維持腸道微生物平衡。

三、多攝取膳食纖維

- 每天「3蔬2果」很重要，即便是外食族，也可以盡量達到每餐都有蔬菜、每天有吃水果的習慣，同時也能補到各種維生素和礦物質。

四、補充益生菌

- 在飲食中可以經常選擇含益生菌食物，如、AB 原味優酪乳，可以幫助補充好菌，有助於維持腸道菌叢平衡。



資料來源：Heho健康