



聖心女中

1151019-1151023

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全蛋 或蛋黃	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
10/19	一	午	五穀飯	黑胡椒鐵板雞丁	白醬培根馬鈴薯	彩繪銀芽	時蔬	貢丸蘿蔔湯	水果	4.1	2.1	1.5	0.1	2.3	1	661
		晚	糙米飯	薑燒肉片	蕃茄炒蛋	鮮菇扁蒲	時蔬	奶香冬瓜麥片	水果	3.7	2.6	1.7	0.1	2.3	1	675
10/20	二	早	鍋貼*8		銀絲卷		麥茶			5.6	4	0	0	0	0	692
		午	糙米飯	咖哩豬肉	豉汁豆腐煲	紅仁花椰	有機蔬菜	昆布玉段湯	水果	3.8	2.7	1.6	0	2.3	1	672
		晚	蔥油雞絲飯		▲花枝排	鮮蔬炒年糕	時蔬	四神湯	水果	4.9	2.1	1.1	0	2.8	1	714
10/21	三	早	蔥燒肉包		蘑菇炒蛋		研磨豆漿			3	3.5	0.2	0	0.7	0	509
		午	糙米飯	五更凍腐煲	▲泰式酸甜炒蛋	滷白菜	時蔬	綠豆QQ圓	水果	4.2	1.6	1.5	0	2.3	1	615
		晚	糙米飯	紫蘇梅燒雞	芋香玉米	乾扁四季豆	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	4.4	2.1	1.4	0	2.3	1	664
10/22	四	早	皮蛋瘦肉粥		奶皇包		叉燒包			3.5	0.8	0.2	0	0.5	0	333
		午	糙米飯	▲鹽酥魚丁	肉末炒粉絲	蕃茄高麗菜	時蔬	筍片排骨湯	水果	4.5	2.8	1.5	0	2.8	1	749
		晚	薏仁飯	和風豬柳	▲茄汁甜條	木耳黃瓜	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.1	1.9	1.6	0	2.3	1	633
10/23	五	早	蜂蜜鬆餅		起士炒蛋/黑糖小饅頭		★黑芝麻保久乳			4.8	0.7	0.1	0.9	0.7	0	558
		午	★沙茶肉絲炒麵		香酥豬排	燈籠滷味	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3	2.7	1.7	0	2.8	1	641

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

防秋燥咳嗽、喉嚨痛找上門？8潤肺食物助預防

時序入秋，漸漸感受到些許涼意，身體可能因為季節轉換而出現不適，建議以順應四時變化的方式，調整生活飲食內容以改善不適症狀。

★秋燥傷肺！乾咳、氣喘、疲倦、便秘都是常見秋燥症狀

秋氣屬燥，即乾燥而水分不足，容易出現乾咳、氣喘、口鼻乾燥等症狀，皮膚方面會出現乾癢情形，肺氣不順也會影響大腸導致容易便秘。

★秋燥養生潤肺是關鍵！巧吃白木耳、梨子、核桃8食材

秋季的養生之道，潤肺是一個重點，飲食上可適當食用潤肺的食材，如白木耳、山藥、蜂蜜、秋葵、甘蔗、蘿蔔、梨子、核桃等。體質較燥熱的人盡量少吃燥熱煎炸的食物，如鹽酥雞、炸豬排，及減少辛香料如：辣椒、胡椒等，防止辛溫助熱，加重燥邪對身體的影響。

此外，應注意調整生活作息，早睡早起養足精神保持內心的平和，維持良好的運動習慣，多到戶外踏青曬曬太陽，也可使肺氣得以舒展，達到養肺疏肝的效果。

近幾年全球氣候的不穩定性愈來愈明顯，平常可以搭配養生飲食及適當生活作息達到身體保健，才有足夠的抵抗力對付變化多端的天氣及環境。

資料來源：健康遠見

