



聖心女中

1061023-1061028



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
10/23	一	午	紫米飯	炒三鮮	韭菜花豆干	豆芽炒肉絲	時蔬	牛蒡玉段湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803
		晚	薏仁飯	花瓜雞	馬鈴薯炒蛋	醬燒海根	時蔬	芋頭西米露	水果	5.7	2.7	2.3	0	2.3	1	823
10/24	二	早	廣東粥			小馬來糕				4	1	0.4	0	1	0	410
		午	糙米飯	鹽酥雞	滷白菜	腰果干丁	時蔬	味噌蛋花湯	水果	5.6	2.8	2.2	0	2	1	807
		晚	香菇油飯		孜然烤翅	關東煮	有機蔬菜	山藥排骨湯	水果	5.7	2.5	2.1	0	2.1	1	794
10/25	三	早	蘿蔔糕		研磨豆漿		蜂蜜蛋糕			4	1.5	0	0	0.5	0	415
		午	糙米飯	和風豆腐煲	三色炒蛋	番茄高麗	有機蔬菜	桂圓銀耳甜湯	水果	5.5	2.4	2	0	2	1	765
		晚	糙米飯	洋蔥豬柳	佛跳牆	甜豆燴鮮菇	時蔬	冬瓜蛤蠣雞湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
10/26	四	早	當歸鍋燒雞絲麵			雙色饅頭				4	1	0	0	0.5	0	378
		午	糙米飯	海結燒肉	鮮瓜燴什錦	蛋黃芋丸*1	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.4	2.5	2.4	0	2	1	776
		晚	糙米飯	樹子魚片	酸菜凍豆腐	茄汁粉絲	有機蔬菜	苦瓜雞湯	水果	5.8	2.6	2.1	0	2.1	1	808
10/27	五	早	筍香大肉包		優酪乳	水煮蛋		小白饅頭		4	1	0	1	0.5	0	528
		午	日式烏龍麵		炸蝦捲	蛋酥絲瓜	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果	5.4	2.6	2	0	2	1	773
		晚	糙米飯	咖哩豬	鮮菇四季豆	沙茶茼蒿	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
10/28	六	早	肉鬆麵包		麥香奶茶		芝麻包			4	1	0	0	0.5	0	378

小知識

含糖飲料 少喝為妙

經調查發現，國內有4成8的國小學童，每周至少喝1次含糖飲料，不僅容易造成**肥胖**，更會影響**幼童身心健康**。國民健康署指出，糖果及含糖飲料，屬於**高熱量、低營養價值**的食物，糖攝取過量會造成**代謝異常與齲齒**，亦會刺激**胰島素快速分泌**，增加**心血管疾病風險**。

研究發現，長期攝取高糖食物可能讓人吃上癮，就像酒癮一樣難戒除；還可能影響學習能力。

建議水份的補充應該以**白開水**最佳，如果真的嘴饞，一天別超過一杯，飲料盡量半糖、或不加糖，以避免糖份攝取過量。

