



聖心女中

1061211-1061216

統鮮美食

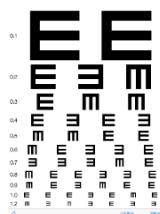


日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
12/11	一	午	小米飯	麻油雞	豆瓣干丁	開陽黃瓜	時蔬	海結大骨湯	水果	5.5	2.8	2.2	0	2.4	1	818
		晚	五穀飯	壽喜燒肉	麻婆豆腐	玉筍花椰	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	5.5	2.6	2.1	0	2.3	1	796
12/12	二	早	肉燥乾麵				海芽蛋花湯			4	1.5	0.2	0	0.5	0	420
		午	糙米飯	酥炸鯖魚	番茄炒蛋	竹筍炒肉絲	時蔬	青木瓜大骨湯	水果	5.5	2.7	2	0	2.4	1	806
		晚	香菇油飯		冰糖滷雞翅*1	客家小炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.5	2.6	1.5	0	2.3	1	781
12/13	三	早	黑胡椒鮭魚吐司		研磨豆漿		小芋泥包			4	2	0.5	0	1	0	488
		午	糙米飯	糖醋百頁	炸地瓜薯條	鮮蔬蛋炒年糕	有機蔬菜	燒仙草	水果	5.7	2.2	2.1	0	2.2	1	776
		晚	糙米飯	高昇排骨	玉米雞茸	蛋酥白菜	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	5.6	2.5	2.1	0	2.3	1	796
12/14	四	早	鍋燒雞絲麵				奶油餐包			4	1.5	0.3	0	0.5	0	423
		午	糙米飯	烤醬肉片	針菇敏豆	奶香花椰	時蔬	小白菜豆腐湯	水果	5.6	2.3	2.4	0	2.2	1	784
		晚	糙米飯	沙嗲雞	脆炒豆薯	泰式粉絲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798
12/15	五	早	巧克力菠蘿		鮮奶		茶葉蛋/小鮮肉包			4	1.5	0	1	0	0	543
		午	什錦烏龍麵		鹽酥雞	黑椒肉絲豆芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.4	2.7	2.2	0	2.3	1	799
		晚	糙米飯	黃金魚排	塔香紫茄	椒香毛豆莢	時蔬	味噌豆腐湯	水果	5.4	2.8	2.2	0	2.3	1	807
12/16	六	早	墨西哥捲餅		莎莎肉醬		小芝麻包			4	1	0.2	0	1	0	405
		午	肉燥米粉		滷肉排	白菜滷	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5.6	2.5	2	0	2.5	1	802

小知識



愛眼飲食 大作戰!!



1. 寫字、閱讀時的姿勢要正確並要有充足的光源。
2. 看電視或使用電腦每60分鐘要休息10-15分鐘，多看遠處。
3. 食物中有許多保護我們眼睛的營養成分，例如維生素A、 β -胡蘿蔔素可以預防視力的退化。
4. 富含維生素A及 β -胡蘿蔔素的食物大多為深黃色及深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、地瓜、芒果、菠菜等，另外動物性的肝臟、蛋黃、魚肝油等也含有豐富的維生素A。