



聖心女中

1061204-1061209



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
12/4	一	午	芝麻飯	咖哩豬	宮保黃豆芽	麻婆豆腐	時蔬	芥菜大骨湯	水果	5.5	2.5	2.2	0	2.4	1	796
		晚	薏仁飯	椒麻雞	梅香筍干	絲瓜寬粉	時蔬	紫米桂圓甜湯	水果	5.5	2.6	2.2	0	2.3	1	799
12/5	二	早	皮蛋瘦肉粥			小銀絲捲				4	1.5	0.2	0	0.5	0	420
		午	糙米飯	橙汁雞丁	玉米肉末	雙色花椰	時蔬	朴菜筍片湯	水果	5.5	2.5	2.2	0	2.4	1	796
		晚	炒粿仔條		紅燒獅子頭*2	海帶干絲	有機蔬菜	菱角排骨湯	水果	5.5	2.6	2.2	0	2.3	1	799
12/6	三	早	披薩麵包		研磨豆漿		小奶皇包			4	2	0	0	0	0	430
		午	糙米飯	韓式凍豆腐	古早味蒸蛋	塔香鮑菇	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	水果	5.4	2.4	2.3	0.2	2.2	1	805
		晚	糙米飯	米豆醬燉肉	和風野菇豆腐	雞絲高麗	時蔬	山藥雞湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.2	2.3	1	826
12/7	四	早	肉羹麵線			小豆沙包				4	1.5	0.3	0	0.5	0	423
		午	糙米飯	鹽水雞	海結滷百頁	乾煸四季豆	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.6	2.3	2.4	0.1	2.2	1	799
		晚	糙米飯	蜜汁魚丁	奶香白菜	三色干丁	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798
12/8	五	早	醬燒大肉包		鮮奶		水煮蛋	黑糖小饅頭		4	1.5	0	1	0	0	543
		午	奶香什錦燉飯		炸豬排	義式鮮蔬	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.4	2.7	2.2	0	2.3	1	799
		晚	糙米飯	香滷棒棒腿*2	洋蔥炒蛋	五彩茼蒿	時蔬	珍菇紫菜湯	水果	5.4	2.8	2.2	0	2.3	1	807
12/9	六	早	格子鬆餅		麥茶		草莓果醬			3.5	0	0	0	0	0	245
		午	黑胡椒肉絲燴飯		酥炸魚條*2	茄汁甜條	時蔬	白玉黃豆雞湯	水果	5.6	2.5	2	0.2	2.5	1	832

小知識

碘

碘，是一種礦物質，在人體扮演相當重要的角色，幾千年的演化甚至發展出專門處理碘的器官—**甲狀腺**。碘在體內的功能很多，其中與肥胖關係最密切的是基礎代謝率。

1. 碘是合成甲狀腺素的主要材料，進而調節細胞代謝，與人體的基礎代謝率相關，而基礎代謝率正是減重時常用的衡量指標之一。
2. 全身的神經發展及肌肉收縮與舒張功能的調整，都需要甲狀腺素（碘）的調控，世界衛生組織的報告曾指出：腦傷及心智障礙的重大原因之一便是缺乏「碘」。
3. 孕婦懷孕時，缺乏碘會導致嬰兒出生後發生呆小症；成年人缺乏碘會造成甲狀腺腫等。
4. 碘的來源多來自於**海藻、海鮮、紫菜**等

