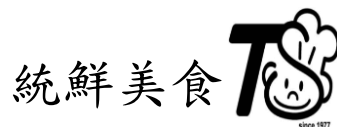




聖心女中

1061218-1061222



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	
12/18	一	午	紫米飯	柳葉魚	宜蘭西魯肉	韓式雞絲黃芽	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	5.5	2.8	2.2	0	2.4	1	818	
		晚	麥片飯	匈牙利燉雞	南瓜蒸蛋	義式杏鮑菇	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	5.7	2.8	2.1	0	2.3	1	825	
12/19	二	早	蘿蔔糕		味噌蔬菜湯		鮮肉包			4	1.5	0.2	0	0.5	0	420	
		午	糙米飯	三杯雞	玉米燴豆腐	彩椒敏豆	時蔬	四神湯	水果	5.5	2.7	2	0	2.4	1	806	
		晚	培根蝦仁燉飯		脆皮雞肉捲	彩燴花椰	有機蔬菜	蛤蠣冬瓜湯	水果	5.5	2.6	1.5	0	2.3	1	781	
12/20	三	早	台式鹹粥		研磨豆漿		烤地瓜			4.5	2	0.5	0	1	0	523	
		午	糙米飯	香滷黑豆干	三色炒蛋	茄汁冬粉	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	5.7	2.3	2.1	0	2.2	1	783	
		晚	糙米飯	黑胡椒醬烤豬排	三角薯餅	醬燒海茸	時蔬	花瓜雞湯	水果	5.6	2.5	2.1	0	2.3	1	796	
12/21	四	早	肉羹麵線		小銀絲捲			4	1.5	0.3	0	0.5	0	423			
		午	糙米飯	京醬肉片	野菜凍豆腐	鐵板豆芽菜	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.6	2.6	2.4	0	2.2	1	806	
		晚	糙米飯	咖哩魚丁	酸菜麵腸	茄汁高麗	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798	
12/22	五	早	水煎包		優酪乳		水煮蛋	小巧克力蛋糕			4	1.5	0	1	1	0	588
		午	古早味拌飯		蔥燒豬排	滷白菜	有機蔬菜	芥菜大骨湯	水果	5.4	2.6	2.2	0	2.3	1	792	

小知識

~番茄小常識~

番茄除了低熱量外，還有豐富的維生素C、有機酸及最熱門的茄紅素(Lycopene)，這些營養就是「時代雜誌」將蕃茄定為十大優良食物的原因。

100克的蕃茄約25大卡（一粒約300克），含有高量纖維素，能給予飽足感，使腸胃蠕動加快，清腸通便。

維生素C可以預防動脈硬化，促使傷口癒合，但它也很容易遭到破壞。還好蕃茄內的有機酸，能妥善保護維他命C，只要不是高溫長期烹煮，便能防止維他命C的流失。除此之外，有機酸還可以加強對鈣、鐵的吸收、防止消化不良和脂肪堆積。

茄紅素(Lycopene)是類胡蘿蔔素的一種，也是種強效的抗氧化劑，可以保護我們的身體免於自由基的侵擾。另外，還能延緩老化、增強免疫力、預防心血管疾病……如何，夠神吧！特別的是，茄紅素並不會因受熱烹調而流失，適度的烹煮，反而能增進人體吸收。

蕃茄的營養素都差不多。但小蕃茄的含糖量比大蕃茄還多，可別一不小心吃太多了！

介紹幾種番茄給大家：

1. 台灣蕃茄：本土蕃茄，酸度較高，皮薄子多，紅綠色彩分佈不定。
2. 金黃蕃茄：不具有茄紅素，但低糖低熱量，綿密的肉質，甘甜的汁液。
3. 聖女蕃茄：小巧的模樣，汁少肉多，皮薄易破，酸甜口感，沙拉好夥伴。

