



聖心女中

1070129-1070131

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
1/29	一	午	紫米飯	糖醋排骨	毛豆炒蛋	脆炒結菜	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.4	2.7	2.4	0	2.2	1	800
		晚	燕麥飯	沙嗲雞	客家小炒	蛋酥高麗	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	5.6	2.7	2.3	0	2.3	1	816
1/30	二	早	鍋貼*6		紅茶		奶皇包			3	1.5	0	0	0.7	0	354
		午	糙米飯		香滷雞腿	綜合滷味	時蔬	客家米粉湯	水果	5.6	3	2	0	2	1	817
		晚	白醬通心麵		醬燒豬排	玉筍拌花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	2.6	2	0	2.5	1	803
1/31	三	早	蔥抓餅		研磨豆漿		醬燒小肉包			4	1.3	0	0	0.5	0	400
		午	糙米飯	樹子蒸豆包	關東煮	玉米蒸蛋	有機蔬菜	桂圓紅棗紅豆湯	水果	5.6	2.2	2	0	2.2	1	766

小知識



胡蘿蔔



紅蘿蔔 (CARROT)，為傘行科植物 (UMBELLIFERAE) 的根部，又名黃蘿蔔，=日本稱東方小人參，因原產地在歐洲又名胡蘿蔔。其有含量很高的纖維素及硒元素，並富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、維他命B1、維他命B2、維他命B6、維他命C、胡蘿蔔素等，同時也含有鈣、磷、鐵、鉀、鈉、菸鹼酸及草酸等礦物質。漢方認為，紅蘿蔔有補血的作用，且含有豐富營養素，故紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。

胡蘿蔔可生吃及熟吃，其富含β胡蘿蔔素為脂溶性，建議多以熟食食用：

1. 炒食：宜用油乾炒，小火會使胡蘿蔔素溶於脂肪（油呈紅黃色）。
2. 煮食：加入肉類一起煮，利用肉內脂肪溶解胡蘿蔔素又美味。

若飲用胡蘿蔔蔬菜汁，則能吸收較多易受熱破壞的植化素，獲得較多抗氧化成分，但體質寒涼者不宜飲用過多。

胡蘿蔔富含纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能與穩定血糖；β胡蘿蔔素能提供人體皮膚抗氧化力而有保護皮膚的作用，且部分轉化為維生素A，有益於視力及皮膚保健。