



# 聖心女中

1070402-1070403

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	
4/2	一	午	小米飯	香酥腿排	洋蔥炒蛋	古早味粉絲	時蔬	白菜肉羹湯	水果	5.5	3.5	2.2	0	4.5	1	965	
		晚	燕麥飯	打拋肉片	鮮菇豆腐	彩燴花椰	時蔬	燒仙草	水果	5.5	2.6	2.5	0	2.5	1	815	
4/3	二	早	鍋燒雞絲麵			小芋泥包*1					4	1.5	0.6	0	0.5	0	430
		午	糙米飯	黑胡椒豬柳	玉米雞粒	三杯杏菇	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5.5	2.7	2.2	0	2.5	1	811	

## 小知識

## ~蕃茄小常識~

蕃茄除了低熱量外，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。還好蕃茄內有的有機酸，能妥善保護維生素C，只要不是高溫長期烹煮，便能防止維生素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！

介紹幾種蕃茄給大家：

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。

