



聖心女中

1070514-1070518

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品類	油脂類	水果類	熱量
5/14	一	午	薏仁飯	匈牙利雞丁	鮮蔬麵片	肉末冬瓜	時蔬	酸辣湯	水果	5	3.1	1.9	0	2.3	1	794
		晚	紫米飯	咕咾肉	酸菜凍豆腐	雞絲黃芽	時蔬	紅豆燕麥湯	水果	5	3.4	1.4	0	2.1	1	795
5/15	二	早	雙醬拉麵		味噌豆腐湯		雞蛋小饅頭			3.3	0.9	0.3	0	0.5	0	329
		午	糙米飯	照燒肉柳	蛋酥白菜	瓜仔干丁	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5	3	1.8	0	2.1	1	774
		晚	海苔芝麻火腿炒飯	咖哩烤腿排	梅菜筍茸	有機蔬菜	藥膳菇湯	水果	5.1	3.6	1.4	0	2.5	1	833	
5/16	三	早	醬燒大肉包		研磨豆漿		奶酥餐包			4	1.3	0	0	0.5	0	400
		午	糙米飯	砂鍋凍豆腐	洋蔥炒蛋	雙色花椰	有機蔬菜	椰香芋頭紫米甜湯	水果	5.8	2.3	1.5	0	2.3	1	775
		晚	糙米飯	檸檬魚丁	壽喜鮮蔬燒肉	西芹炒黑輪	時蔬	排骨酥湯	水果	5	3.8	1.6	0	2.5	1	847
5/17	四	早	高麗菜鹹粥		水煎包		小芝麻包			4	0.5	0.3	0	0.5	0	348
		午	糙米飯	宮保雞丁	黃瓜肉片	沙茶海根	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.1	2.9	2	0	2.5	1	796
		晚	糙米飯	打拋豬肉	起司洋芋炒蛋	椒香毛豆莢	有機蔬菜	甜薯雞湯	水果	5	3.6	1.2	0	2.4	1	818
5/18	五	早	酸菜肉絲刈包		優酪乳	茶葉蛋		黑糖小饅頭		4	1.2	0.2	1	0.3	0	537
		午	鮭魚炒飯		黑胡椒肉排	野菜筑前煮	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	5.1	3.1	1.6	0	2.5	1	801

小知識

洋蔥

洋蔥是日常生活中很常見的食材之一，不僅可單吃，也可當作配菜提味，且富含多種營養成分，適合日常食用。

1. 洋蔥富含維生素A、C，礦物質鉀、鈣，膳食纖維與水分。
2. 洋蔥含有多種硫化物質，有助降低身體的血糖、血脂。
3. 洋蔥含有多酚成分，有排毒、抗氧化與預防血栓的效果，有助養顏美容。

洋蔥雖好，但在料理與食用上也有幾點小叮嚀：

1. 洋蔥食用過量，易產生脹氣問題。
2. 切洋蔥前可先浸泡熱水，避免刺激眼睛流淚。
3. 生食洋蔥可降低維生素遇熱受到破壞；但生洋蔥較辛辣刺激，若腸胃不好應避免生食。

