



聖心女中
1050808-1050812

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
8	一	午	胚芽飯	香酥柳葉魚*2	西魯肉	鮮菇黃瓜	時蔬	番茄蛋花湯	水果	5	3	2	0	3	1	807
		晚	糙米飯	鹽酥雞	菜脯蔥花蛋	海帶三絲	時蔬	紅豆粉粿湯	水果	5	3	3	0	3	1	816
9	二	早		鮭魚大亨堡		紅茶				4	2	1	0	2	0	500
		午	糙米飯	三杯雞	玉米肉末	梅菜香筍	時蔬	四神湯	水果	5	3	3	0	2	1	826
		晚	糙米飯	米豆醬燉肉	糖醋百頁	木耳高麗	有機青菜	金針大骨湯	水果	5	3	3	0	3	1	806
10	三	早		醬燒肉包*1		研磨豆漿		冰心地瓜*1		4	2	1	0	1	0	502
		午	糙米飯	香菇素肉燥	鮮蔬炒蛋	咖哩冬粉	有機青菜	冬瓜山粉圓	水果	5	3	2	0	2	1	801
		晚		涼麵	原味麻醬	綜合甜不辣	時蔬	味噌蛋花湯	水果	5	2	2	0	3	1	767
11	四	早		皮蛋瘦肉粥		巧克力年輪卷*1				4	2	2	0	2	0	546
		午		日式炒烏龍	炸花枝丸*2	黑椒毛豆莢	時蔬	南瓜濃湯	水果	5	3	3	0	3	1	815
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭*1	合菜玳帽	蛤蜊絲瓜	有機青菜	竹筍湯	水果	5	2	3	0	3	1	805
12	五	早		蜂蜜蛋糕	優酪乳	滷蛋	筍香包*1			4	2	1	0	1	0	532
		午	糙米飯	泰式檸檬雞	芝麻蜜汁豆干	塔香海茸肉絲	有機青菜	蘿蔔丸片湯	水果	5	3	3	0	3	1	809

健腦食材是指對腦部有保養作用的食材。

為了維持腦部健康狀態，可以利用攝取健腦食材來協助。以下提到的16種為生活中常見的食材...

1. 燕麥：含維生素B群，有助腦部對醣類利用；富含醣類，為腦細胞能量來源。
2. 玉米和芝麻：含抗老化功能的維生素E，使腦部血管暢通；另外玉米含有β胡蘿蔔素，有助維持敏銳的思考力。
3. 雞肉與旗魚：蛋白質可促進腦神經傳導物質的製造；維生素B群有助腦部對醣類的利用。
4. 雞蛋和木耳：含卵磷脂，與細胞膜生成有關，且含幫助人體製造腦部神經訊息傳導物質的成份，幫助腦髓發育，提高腦部活動。
5. 高麗菜、冬瓜和黃瓜：含豐富的維生素C，促進神經傳導物質合成，幫助腦神經運轉，使腦細胞組織更堅固。
6. 牛奶和油菜：含豐富的鈣！鈣不只對骨骼有用，也在大腦的神經元間扮演聯繫的角色，促進神經傳導。
7. 海帶：含有鈣、磷、碘、鉀、葉酸等營養素，對腦部發育皆有幫助。
8. 金針菇：有豐富的離胺酸，離胺酸利於兒童智力發育，又叫做益智菇。
9. 大蒜：含抗氧化成分及大蒜素，減少腦細胞上的脂肪過氧化，延緩腦退化。
10. 枸杞：含牛磺酸，加速神經元的增生，提高腦部機能。

