



聖心女中

1051121-1051126

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
21	一	午	胚芽飯	沙嗲雞	鮑菇滷味	乾扁四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.0	2.4	1.0	796
		晚	麥片飯	蒸肉餅	京醬干片	芙蓉絲瓜	時蔬	綠豆芋圓湯	水果	5.7	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	813
22	二	早	高麗菜鹹粥			小肉鬆麵包				3.5	1.5	0.5	0.1	1.3	0.0	444
		午	糙米飯	法式紅醬魚	鐵板洋蔥肉絲	什錦白菜	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.1	2.4	1.0	811
		晚	糙米飯	檸檬雞	魚香炒蛋	翡翠高麗	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5.6	2.7	2.2	0.0	2.3	1.0	813
23	三	早	披薩麵包		玉兔包		研磨豆漿			3.5	2.2	0.4	0.1	1.3	0.0	494
		午	糙米飯	羅漢齋	番茄炒蛋	芋丸*2	有機蔬菜	紫糯米甜湯	水果	5.7	2.4	2.3	0.1	2.2	1.0	811
		晚	海鮮炒麵		烤雞排		時蔬	排骨酥湯	水果	5.6	2.5	2.1	0.2	2.3	1.0	826
24	四	早	醬燒大肉包		烤地瓜	小奶皇包	綠茶			4.0	2.0	0.2	0.3	1.2	0.0	534
		午	夏威夷炒飯		黑胡椒肉排	彩繪扁蒲	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.7	2.5	2.4	0.3	2.2	1.0	851
		晚	糙米飯	三杯雞	西魯肉	梅菜香筍	有機蔬菜	四神湯	水果	5.5	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	790
25	五	早	蘿蔔糕		水煮蛋	小波羅麵包	優酪乳			3.8	1.5	0.1	1.1	1.2	0.0	600
		午	糙米飯	香菇瓜仔雞	田園花椰	塔香粉絲煲	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果	5.5	2.5	2.2	0.1	2.3	1.0	806
		晚	糙米飯	咖哩豬	地瓜球*3	彩繪青蔬	時蔬	黃瓜雞湯	水果	5.7	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	813
26	六	早	饅頭夾蛋		小黑糖饅頭		奶茶			3.6	0.8	0.1	0.5	1.3	0.0	448
		午	奶油培根意大利麵		蝦捲*2	香草馬鈴薯	時蔬	羅宋湯	水果	5.7	2.4	2.0	0.5	2.5	1.0	877

檸檬

1. 檸檬吃起來很酸，時常有人以為是酸性食物，檸檬鉀含量較高，在體內會轉變為**鹼性**的，被認為是很好的食物，對於人體的血液循環以及鈣質的吸收有相當大助益；檸檬含豐富的**維他命C**、**檸檬酸**，增強免疫功能、具有抗菌等多種功效，對人體十分有益。
2. 檸檬皮裡有豐富的**類黃酮**及**多酚**，這兩種成分是抗氧化的超強幫手，能更強化維生素C的抗氧化能力。
3. 檸檬真正的營養在於檸檬皮，一般擠檸檬汁，擠出來的汁液，有90%是水份，若是要喝到檸檬完整的營養，就必須在檸檬皮中尋找，檸檬皮富含**類黃酮**，能強化維生素C的抗氧化能力，具有抗過敏、消炎等好處。要特別提醒，因為檸檬水屬於相對刺激的食物與飲品，因此有胃潰瘍、胃酸分泌過多、嚴重齲齒及糖尿病患，宜少食用。

