



聖心女中

1060405-1060408

統鮮美食

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	切類	油脂類	水果類	熱量
5	三	午	糙米飯	番茄豆腐	洋蔥炒蛋	三杯什錦	有機蔬菜	紅豆燕麥	水果	5.5	2.1	2.2	0.0	2.4	1.0	766
		晚	日式炒烏龍		唐揚炸雞	甜條韭菜花	時蔬	巧達濃湯	水果	5.5	2.8	2.2	0.5	2.6	1.0	902
6	四	早	香菇鹹肉粥			奶黃包*1				3.5	0.5	0.3	0.1	1.0	0.0	350
		午	糙米飯	紅燒肉	鮮燴豆包	木須粉絲	時蔬	玉段大骨湯	水果	5.2	2.4	2.1	0.0	2.0	1.0	747
		晚	糙米飯	蒲燒鯛	醬燒南瓜	筑前煮	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.1	2.6	2.1	0.0	2.3	1.0	768
7	五	早	肉鬆麵包		水煮蛋	小紅豆包	鮮奶			4.0	1.5	0.3	1.0	0.5	0.0	573
		午	夏威夷炒飯		香草烤雞腿	花生麵輪	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	5.7	2.6	2.4	0.0	2.1	1.0	809
		晚	糙米飯	咖哩豬	塔香油腐	彩繪花椰	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	5.2	2.5	2.1	0.0	2.3	1.0	768
8	六	早	大亨堡		茄汁肉醬通心粉		麥香紅茶			4.4	0.5	0.3	0.0	1.0	0.0	398
		午	油飯		滷肉排	鮮炒筍片	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	5.6	2.3	2.4	0.1	2.2	1.0	799

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。

