



聖心女中

1070625-1070629

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
6/25	一	午	燕麥飯	三杯肉片	蛋香蘿蔔糕	芝麻長豆	時蔬	珍菇湯	水果	5.4	2.4	1.9	0	2	1	751
		晚	小米飯	豆乳雞	酸菜凍豆腐	肉燥涼薯	時蔬	桂圓紅棗銀耳茶	水果	5.2	3.5	0.9	0	2.3	1	809
6/26	二	早	當歸雞絲麵			烤地瓜				4	0.6	0.4	0	1	0	376
		午	糙米飯	鐵板雞丁	咖哩肉末	鮮炒花椰	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.1	3.3	1.9	0	2.1	1	803
		晚	高麗菜炊飯		雞肉捲	毛豆腰果干丁	有機蔬菜	扁蒲蛋花湯	水果	5.2	3	1.2	0	2.3	1	783
6/27	三	早	白醬雞肉大亨堡		研磨豆漿		黑糖小饅頭			4	1.7	0	0.2	0.5	0	458
		午	糙米飯	三色蒸蛋	蜜汁鮑菇蘭花干	豆酥四季	有機蔬菜	綠豆西米露湯	水果	5.5	2.5	1.2	0	2.3	1	767
		晚	糙米飯	瓜子蒸肉餅	芹香凍豆腐	海根肉絲	時蔬	菜脯雞湯	水果	5.2	3.1	1.7	0	2.5	1	813
6/28	四	早	玉米滑蛋粥		水煎包		馬拉糕			4	1.2	0.2	0	1.2	0	428
		午	糙米飯	海味炸揚物	金茸絲瓜	泰式冬粉	時蔬	香菇筍片湯	水果	5.5	3	1.9	0	2.5	1	830
		晚	糙米飯	壽喜燒肉	野菜筑前煮	焗烤花椰	有機蔬菜	味噌海芽蛋花湯	水果	5.1	3.1	1.9	0	2	1	786
6/29	五	早	菠蘿麵包		茶葉蛋		鮮奶	蜂蜜蛋糕		4	1	0	1	0.3	0	519
		午	茄汁肉醬螺旋麵		香烤棒棒腿	雙色脆薯	有機蔬菜	蔬菜巧達濃湯	水果	5.5	2.5	0.9	0	3	1	787

小知識

保養皮膚怎麼吃？

除了塗抹瓶瓶罐罐的保養品外，「吃」也可以讓皮膚變好喔！資深營養師袁毓瑩提醒，皮膚每日受到陽光、保養品、空污、壓力等重重傷害，除了做好防曬工作外，建議亦可從飲食中補充皮膚所需養份，以提高皮膚的保護力。

有助保養皮膚的營養成分包括：

1. 維生素C

維生素C是合成膠原蛋白的重要營養成份，亦具有抗氧化的功效，攝取足量的維生素C可幫助肌膚維持明亮、彈性、不易老化。各類蔬果都含有維生素C，如芭樂、奇異果、小蕃茄等都是很好的選擇。

2. 維生素E

維生素E具有強大的抗氧化效果，可清除自由基、延緩老化程度。天然食材中的堅果、小麥胚芽都含有豐富的維生素E，建議可將日常飲食的白米改為全穀類，並每日多吃一小把堅果，都有助補充身體所需。

3. 大豆異黃酮

黃豆中含有的大豆異黃酮具有類雌激素的作用，有助調節女性更年期不適，且亦具有抗氧化功能，保護皮膚遠離紫外線的傷害黃豆與其製品，亦可評估以保健食品補充身體所需。

4. 類胡蘿蔔素

適量攝取類胡蘿蔔可幫助皮膚抵抗紫外線傷害，延緩曬傷與皮膚病變；常見的食材包括胡蘿蔔、木瓜、地瓜、南瓜、芒果等橘黃色蔬果。

