



聖心女中

1071112-1071117

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
11/12	一	午	薏仁飯	匈牙利雞丁	鮮蔬麵片	蒜香敏豆	時蔬	酸辣湯	水果	5.2	3	1.5	0	2.5	1	845
		晚	糙米飯	咕咾肉	酸菜凍豆腐	雞絲黃芽	時蔬	紅豆燕麥湯	水果	5	4	1.4	0	2	1	808
11/13	二	早	麻醬拉麵		味噌海芽湯		雞蛋小饅頭			4	1	0.1	0	0.5	0	340
		午	糙米飯	照燒肉柳	蛋酥白菜	開胃瓜仔干丁	時蔬	肉骨茶湯	水果	5	3	1.5	0	2.1	1	784.8
		晚	DIY飯糰		黑胡椒肉排	菜圃肉鬆	有機蔬菜	肉羹湯	水果	5.2	4	1.3	0	3	1	845
11/14	三	早	醬燒大肉包		研磨豆漿		小奶酥餐包			4.5	1.3	0	0.1	0.5	0	420
		午	糙米飯	砂鍋油腐	洋蔥炒蛋	雙色花椰	有機蔬菜	椰香芋頭紫米甜湯	水果	5.75	2.6	1.2	0	2.3	1	797.5
		晚	糙米飯	檸檬魚丁	壽喜鮮蔬燒	西芹炒黑輪	時蔬	排骨酥湯	水果	5	3.36	1.3	0	3	1	840
11/15	四	早	高麗菜鹹粥		水煎包		小芝麻包			5	0.5	0.3	0	0.8	0	400
		午	糙米飯	宮保雞丁	黃瓜肉片	沙茶海根	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.1	2.7	1.6	0	2.5	1	780.8
		晚	紫米飯	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	3	1	818
11/16	五	早	酸菜肉絲刈包		鮮奶		茶葉蛋	黑糖小饅頭		4	3	0.1	1	0.3	0	537.3
		午	鮭魚炒飯		咖哩烤腿排*1	野菜筑前煮	有機蔬菜	藥膳菇湯	水果	5.1	4	1.6	0	2.5	1	771.5
		晚	糙米飯	三杯雞	滷白菜	韭菜甜條	時蔬	海結排骨湯	水果	5.2	3.5	1.5	0	2.5	1	814
11/17	六	早	饅頭起司火腿蛋		可可飲		小叉燒包			5	2.6	1.5	1.2	2.3	1	480
		午	拌炒鍋燒意麵		冰糖滷雞翅	鐵板滑菇	時蔬	山藥排骨湯	水果	5	3.36	1.5	0	2.5	1	814

營養小知識

洋蔥四大好處



預防骨質疏鬆

刊登在《自然(Nature)》期刊中的研究報告指出，洋蔥是最能夠防止骨質流失的蔬菜，它的效果，甚至比骨質疏鬆症治療藥品「抑鈣激素 (calcitonin)」還要好。

預防膽固醇過高

哈佛醫學院心臟科教授格爾威治 (Victor Gurewich) 博士指出，每天生吃半個洋蔥，或喝等量的洋蔥汁，平均可增加心臟病人約30%的高密度脂蛋白膽固醇 (HDL) 含量

對抗哮喘

洋蔥含有至少3種抗發炎的天然化學物質，可以治療哮喘。根據德國的研究，洋蔥可以使哮喘的發作機率降低一半左右。

有助脂肪代謝

格爾威治的實驗也發現，洋蔥還能阻止血小板凝結，並加速血液凝塊溶解。所以，當你享用高脂肪食物例如牛排時，最好能搭配些許洋蔥，將有助於抵銷高脂肪食物引起的血液凝塊。