



聖心女中

1090928-1090930



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
9/28	一	午	胚芽飯	醬燒豬排	金瓜豆腐煲	海帶三絲	時蔬		水果	4.2	2.7	1.4	0	2.6	1	709
		晚	白米飯	BBQ肉片	絲瓜燴蛋	焗烤洋芋	時蔬	粉圓紅茶	水果	5.4	2.3	1.5	0.2	2.5	1	791
9/29	二	早	★肉燥乾麵		★銀絲卷		薑絲海芽湯			4	0.7	0.2	0	0.4	0	356
		午	黑芝麻飯	蔭豉鮮魚	蔥燒百頁雞	蒜香高麗	有機蔬菜		水果	3.9	4.3	1.6	0	2.9	1	826
		晚	親子丼飯		★花枝排	蘿蔔佃煮	時蔬	竹筍排骨湯	水果	3.5	3.2	1.5	0	2.8	1	709
9/30	三	早	★鍋貼粿		研磨豆漿		★奶皇包			3	3.6	0.2	0	0.3	0	499
		午	香蔥雞滷飯	★炸雞腿	肉燥炒蛋	時蔬		水果	4.1	3.5	0.8	0	3.1	1	769	

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

中秋佳節快樂 Happy Moon Festival!

營養小知識



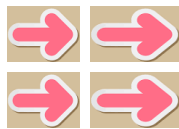
吃苦當吃補！ 苦瓜排毒護肝，提升免疫力



你喜歡苦瓜嗎？苦瓜（bitter melon）又叫做涼瓜、半生瓜，是葫蘆科一年生蔓生攀藤草本植物。它是許多小朋友最討厭的蔬菜之一，也有很多大人不太喜歡，因為它菜如其名有個苦味。有句話說「吃苦當吃補」，這個並不是沒有道理。苦瓜的苦味來源是因為含有奎寧、苦瓜素等，這些成分對人體健康有非常好的保健作用。除此之外，苦瓜也含有豐富的營養素，像是維生素C、B1、B2、葉酸、鈣、鎂等，其中維生素C的含量很高，是瓜類的第一名，因此也有瓜中C王的稱號。苦瓜對人體有什麼樣的好處呢？



以下就來看一看



<p>1 降低血糖</p> <p>苦瓜素可將體內糖分分解達到降低血糖的作用</p>	<p>2 防癌護肝</p> <p>維生素C具抗癌功效也可降低肝臟疾病發生</p>	<p>3 提升免疫力</p> <p>含有奎寧、維生素C可加強人體的免疫功能</p>
<p>4 助消化、代謝</p> <p>苦瓜纖維有助消化食物還可刺激腸道蠕動</p>	<p>5 保護視力</p> <p>含β-胡蘿蔔素可明目並緩解眼睛疲勞</p>	

資料來源：HEHO健康



賞月、烤肉、柚子

