

聖心女中

1091005-1091008

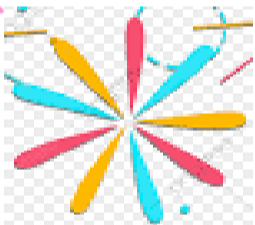


統鮮美食



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
10/5	一	午	★糙米飯	韓式蜜汁肉片	什錦百頁	玉米三色		時蔬	水果	4.7	2.4	1.2	0	2.5	1	712
		晚	白米飯	海帶燒肉	豆瓣粉絲	蒜香扁蒲	時蔬	小魚白菜湯	水果	4.1	2.4	2	0	2.5	1	690
10/6	二	早	★古早味麵線			★紅豆包				2.3	0.3	0.15	0	0.4	0	205
		午	★蕃茄肉醬捲捲麵	冰糖燒雞排	豆皮白菜	有機蔬菜		水果	3	3.3	1.6	0	2.8	1	684	
		晚	★燕麥飯	鮮菇燒魚	玉米炒蛋	雙色花椰	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.5	3.4	1.8	0	2.3	1	779
10/7	三	早	★水煎包*2		研磨豆漿		★芝麻包			3.1	3.3	0.2	0	0.6	0	497
		午	小米飯	筍香滷肉	珍珠丸*2	蘿蔔四季	時蔬		水果	5	2.7	1.5	0	2.4	1	758
		晚	咖哩肉醬拌飯	★無骨香雞排	鹹豬肉炒高麗	時蔬	番茄蛋花湯	水果	3.7	2.7	1.7	0	3	1	699	
10/8	四	早	皮蛋瘦肉粥		★雞蛋小饅頭		★鮮肉包			3	1	0.3	0	0.3	0	306
		午	★五穀飯	磨菇醬魚排	毛豆蒸蛋	香菇海片	時蔬		水果	4.4	2.3	1.4	0	2.5	1	688

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品



營養小知識

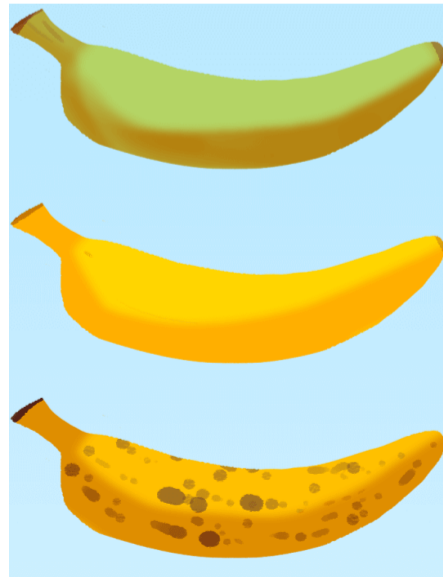
黃綠香蕉功能大不同！

選購香蕉時，你偏好哪種狀態的香蕉呢？是還偏綠、回去可以多放幾天的，還是黃得剛剛好，回家馬上可以吃的呢？其實，香蕉從未熟到全熟，可以分成3大階段，每個階段的香蕉營養不盡相同，可以挑選自己喜歡的口感、營養價值來食用。

一、未熟或半青半黃香蕉：含有「難消化性麥芽糊精」，一種類似膳食纖維的成分，有穩定血糖作用，而且不易被小腸吸收，但可被腸道細菌發酵，改善腸道健康。

二、四分之三至全黃香蕉：味道香濃而且口感軟滑，含豐富維他命B2、B6及C能促進新陳代謝，具有美白養顏效果。當中所含的鉀及鎂，能消除疲勞，減少運動時抽筋機會。

三、帶啡點的全熟香蕉：含大量多酚，能延緩衰老。此外，研究顯示啡點越多，免疫活性越高，而且當中的磷脂質，能有助抑制胃潰瘍，幫助消化。



綠香蕉

含豐富抗性澱粉，能增加飽足感，促排便有助於體重控制

黃香蕉

富含維生素B2、B6，色胺酸使人心情愉快、有助安眠、抵抗憂鬱

帶斑全熟香蕉

含誘導癌細胞死亡的腫瘤壞死因子(TNF)，具抗癌的功效

資料來源：HEHO健康