



聖心女中

1091012-1091216

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全糖 奶昔	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油類	水果 類	熱量
10/12	一	午	★大麥飯	椒麻豬排	沙茶凍豆腐	▲蝦香絲瓜		時蔬	水果	4.2	2.3	1.6	0	2.8	1	693
		晚	白米飯	蒜泥肉片	火腿冬瓜	海苔洋芋	時蔬	香菇油腐湯	水果	4.3	2.3	1.9	0	2.5	1	694
10/13	二	早	★炸醬麵		★巧克力小餐包			蘿蔔湯		4	0.6	0.5	0	0.4	0	356
		午	★燕麥飯	拿坡里香草雞	起司玉米炒蛋	清炒花椰		有機蔬菜	水果	4.4	2.3	1.4	0.02	2.6	1	696
		晚	★沙茶鮮蔬炒麵		檸檬雞翅	五彩豆干筍丁	時蔬	馬鈴薯蔬菜湯	水果	3.5	2.7	1.3	0	2.8	1	666
10/14	三	早	蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿			★地瓜包		2.3	2	0	0	0.6	0	338
		午	地瓜飯	蒲燒鯛	安東雞粉絲煲	脆炒高麗		時蔬	水果	4.5	2.4	1.3	0	2.9	1	718
		晚	胚芽飯	佛跳牆	海帶干絲	地瓜薯條	時蔬	黃瓜湯	水果	5.2	2.1	1.6	0	2.8	1	748
10/15	四	早	★熱狗大亨堡		★玉兔包			冬瓜茶		3.5	2	0	0	0.5	0	418
		午	蕎麥飯	瓜仔雞	炸三角薯餅*2	肉絲炒筍		時蔬	水果	4.6	2.1	1.5	0	2.9	1	708
		晚	白米飯	★香酥魚排*1	紅蘿蔔炒蛋	▲開陽白菜	時蔬	枸杞銀耳湯	水果	3.5	2.5	1.6	0	3	1	668
10/16	五	早	★肉鬆麵包		茶葉蛋	★黑糖小饅頭		鮮奶		3.9	1.1	0	0.8	0.3	0	489
		午	海苔香鬆鳳梨炒飯		蜂蜜味噌肉片	雞丁蘿蔔		時蔬	水果	4.3	2.5	1.5	0	2.8	1	712

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

蓮藕

資料來源：HEHO健康

改善心血管健康

豐富的營養和膳食纖維
幫助控制血壓和膽固醇

促進消化防便秘

豐富的膳食纖維
幫助排便順暢和
減輕便秘等消化問題

增強免疫力

富含維生素C支持
各種細胞功能，達到
增強免疫系統的效果

有益皮膚健康

富含維生素C
保護皮膚免受自由基
和紫外線的傷害

促進大腦健康

含有多酚類物質
有助改善神經功能
促進大腦健康



藕（Lotus Root），又稱蓮藕，是蓮科蓮屬多年生草本出水植物的地下莖。在《本草綱目》的記載中這樣評估蓮藕：「醫家取為服食，百病可卻」，可見它的成效之大，因此也被叫做「靈根」。從現代醫學來看，蓮藕的好處也很多，它含有多種營養素對身體很有幫助，例如：維生素C、維生素E、鉀、鈣、鎂、銅、膳食纖維、單寧酸等。

以下就來詳細介紹
蓮藕有什麼意想不到的好處

