



聖心女中

1091102-1091107

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
11/2	一	午	★大麥飯	高昇排骨	醃醬干丁	脆炒高麗		時蔬	水果	4.2	3	1.5	0	2.6	1	733.5
		晚	白米飯	三杯雞	紅燒豆腐	枸杞冬瓜	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.4	2	0	3	1	670
11/3	二	早	★鐵板麵		★玉兔包			海芽湯		4	0.3	0.5	0	0.3	0	328.5
		午	胚芽飯	炸翅小腿*2	咖哩凍豆腐	味噌蘿蔔		有機蔬菜	水果	4.3	2.4	1.4	0	3	1	711
		晚	★糙米飯	古早味蒸肉餅	起司洋芋炒蛋	油滷筍干	時蔬	▲客家米苔目湯	水果	4.5	2.2	1.8	0.01	2.9	1	717
11/4	三	早	★黑胡椒豬柳堡		研磨豆漿			烤地瓜		3.2	3.1	0.2	0	0.4	0	479.5
		午	★燕麥飯	黑胡椒肉柳	蒸蛋	木耳白菜		時蔬	水果	4.1	2.3	1.5	0	2.6	1	674
		晚	★大麥仁飯	滷雞翅	西芹肉片	地瓜薯條	時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4.8	2.3	1.5	0	2.8	1	732
11/5	四	早	玉米蛋花粥		★鮮肉包			★奶皇包		4	0.2	0.04	0	0.4	0	314
		午	紫米飯	醋溜魚排	★豬肉餡餅*2	茼蒿花椰		時蔬	水果	4.7	2.3	1.3	0	3.1	1	733.5
		晚	海苔蛋香炒飯	香菇燉肉	豆捲高麗	時蔬	綠豆芋圓湯	水果	4.8	2	1.7	0	2.8	1	714.5	
11/6	五	早	★PIZZA麵包		水煮蛋	★黑糖小饅頭		鮮奶		3.8	1.1	0	0.8	0.6	0	495.5
		午	★青醬雞肉義大利麵		照燒肉片	椒鹽百頁		時蔬	水果	3.9	2.6	1.1	0	3.1	1	695
		晚	白米飯	★黃金海鮮排	綜合滷味	酸辣細粉	時蔬	黃芽金菇湯	水果	4.3	2	1.6	0	2.8	1	677
11/7	六	早	★醬燒大肉包		★巧克力小餐包			綠茶		4	1.1	0.1	0	0.5	0	387.5

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

芹菜

資料來源：HEHO健康

芹菜 (Celery) 常被作為佐料使用，但它其實不只鈣、鉀離子含量豐富還有許多營養素，適度食用有利降血壓、保護心血管、強健骨骼，因此也有「廚房藥物」之稱，在古代亦稱為「藥芹」。而且芹菜中獨特的芹菜素 (Apigenin) 成分，這是一種存在於芹菜中的植化素，有助於消除體內自由基，降低發炎反應。以下就來了解芹菜的6個驚人好處吧！

✓ 抗發炎

含抗氧化劑和多醣等物質具消炎作用

✓ 解腹脹

多酚及纖維，可改善消化狀況、減少腹脹

✓ 預防潰瘍

特殊的乙醇萃取物可保護消化道內壁

✓ 保護肝臟

可改善肝臟內的脂肪堆積狀況及肝酶功能

✓ 預防尿路感染

有助減少尿酸並刺激尿液的產生，減少感染

✓ 降膽固醇

由於獨特的化合物具降低膽固醇作用



1. 抗發炎：尤其是類黃酮和多酚類抗氧化劑。
2. 解腹脹
3. 預防潰瘍：要注意的是，如果已有潰瘍狀況者要盡量避免食用，因為纖維含量較高，會造成腸胃的負擔。
4. 可能有保護肝臟功效：雖然在西醫方面只有針對老鼠的研究還無法證明在人體上，但在中醫的角度來看，芹菜可平肝安神、有助於肝氣循環代謝，增強肝臟的解毒能力。
5. 預防尿路感染
6. 降膽固醇：芹菜含有丁基苯酞 (3-正丁基苯酞或NBP) 的化合物，據報導指出有降脂作用。另外，芹菜豐富的膳食纖維，可以減少膽固醇的吸收。而且，含有的兩種成分「芹菜素」及「香豆素」，都具有抑制血小板的凝集和阻止血栓生成的功效，可以保持血管的暢通，預防血管阻塞。