



聖心女中

1091116-1091121

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
11/16	一	午	小米飯★	叉燒豬肉排	蘑菇醬豆腐	玉米三色		時蔬	水果	4.8	2.7	0.9	0	2.7	1	743
		晚	白米飯	麻油雞	芙蓉蒸蛋	紅絲高麗	時蔬	芝麻奶露	水果	4.1	2.3	1	0.06	2.8	1	680
11/17	二	早	★麵線羹			★紅豆包				2.2	0.3	0.2	0	0.3	0	195
		午	★燕麥飯	蔥油雞	肉片白菜	干片四季	有機蔬菜	水果	4.1	3.6	1.4	0	2.5	1	765	
		晚	小米飯	日式豬排	家常油豆腐	清炒大白菜	時蔬	羅宋湯	水果	3.8	2.5	1.7	0	2.8	1	682
11/18	三	早	蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		★奶酥小餐包			2.5	2	0	0.01	0.7	0	358
		午	★五穀飯	蜜汁魚排	杏仁片地瓜雞	腐皮高麗	時蔬	水果	5	3	1.3	0	2.6	1	785	
		晚	三杯鮮菇拌飯★		檸檬雞柳條*3	木耳黃瓜	時蔬	玉米濃湯	水果	3.7	2.9	1.6	0	3	1	712
11/19	四	早	★水餃*6		★雞蛋小饅頭		蘿蔔湯			2.8	1.4	0.3	0	0.6	0	336
		午	★大麥飯	洋蔥肉絲	起司洋芋炒蛋	塔香海茸	時蔬	水果	4.5	2.4	1.5	0	2.6	1	710	
		晚	胚芽飯	香茅魚丁	筍乾炒肉絲	蝦香扁蒲	時蔬	山藥紅棗湯	水果	4.1	2.3	2	0	2.8	1	696
11/20	五	早	★蜂蜜鬆餅		水煮蛋/珍珠丸		鮮奶			3.5	1.5	0.01	0.8	0.4	0	496
		午	香蔥肉燥炒粿條		黃金泡菜雞	★蒸餃*2		時蔬	水果	5	2.8	1.2	0	2.7	1	772
		晚	白米飯	糖醋肉	螞蟻上樹★	芝麻球*2		時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5	2	1.5	0	2.7	1
11/21	六	早	★大筍香包		★馬拉糕		冬瓜茶			4	1.5	0.2	0	0.5	0	420
		午	豬肉蛋炒飯		蒲燒鯛	柴魚蘿蔔	時蔬	★綠豆薏仁湯	水果	4.4	2.3	1.3	0	2.7	1	695

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

抗炎防失智！可可六大功效！



可可含有約380種已知化學物質，而因為可可內含的多酚濃度很高，這使它們具有極苦的味道，若不經過加工處理，製成香甜可口的巧克力，很難入口，或許正所謂良藥苦口，這話不無其道理。可可富含類黃酮，這使得他們比茶葉具有更高的抗氧化能力，對身體很有益處。

 ① 抗發炎 可可內含槲皮素 具抗發炎作用	 ② 防失智 黃烷醇可預防 癡呆與中風	 ③ 保護心血管 可可多酚抗高血壓 又能保護心血管	 ④ 保腸顧胃 可可促進腸道 益生菌增生	 ⑤ 改善貧血 黑巧克力含鐵， 能預防貧血發生	 ⑥ 放鬆心情 可可鹼舒緩緊張 使人心情放鬆
---------------------------------------	-------------------------------------	---	--------------------------------------	---	--

小提醒： 可可跟巧克力不一樣。巧克力是經過加工處理的，在加工過程中會減少黃烷醇的含量和酚類種類，添加牛奶、砂糖。少了營養卻增加了許多熱量（可可本身所含的熱量很低）建議選擇無糖的可可粉或磨碎的可可豆，效果會比含糖巧克力好。

資料來源：HEHO健康