



聖心女中

1091130-1091204

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
11/30	一	午	玉米飯	冬瓜燜肉	菜脯炒蛋	泰式冬粉		時蔬	水果	4.8	2.4	1.4	0	2.5	1	724
		晚	★麥片飯	脆瓜雞丁	椒香洋芋	金菇海絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	2	2	0	2.5	1	660
12/1	二	早	★蔥燒大肉包		★雞蛋小饅頭			麥茶		3.8	1.4	0.1	0	0.4	0	392
		午	★五穀飯	糖醋魚排	咖哩什錦百頁	雙色花椰		有機蔬菜	水果	4.5	2.2	1.4	0	2.9	1	706
		晚	胚芽飯	豬肉丼	花生麵輪	韭菜銀芽	時蔬	香菇冬瓜湯	水果	3.5	2.4	2	0	2.5	1	648
12/2	三	早	★熱狗大亨堡		研磨豆漿			★銀絲卷		3.8	3	0	0	0.5	0	514
		午	★蕃茄肉醬鐵板麵	麻油鮑菇雞	珍珠丸*2		時蔬	水果	4.4	2.2	1	0	2.8	1	684	
		晚	白米飯	韓式泡菜雞	紅蘿蔔蒸蛋	木耳蒲瓜	時蔬	綠豆米苔目	水果	4.3	2.4	1.6	0	2.6	1	698
12/3	四	早	★鍋燒雞絲麵		★紅豆包					2.3	0.5	0.2	0	0.3	0	217
		午	蕎麥飯	紅糟肉排	奶醬歐姆蛋	川耳大瓜		時蔬	水果	4.4	2.3	1.2	0.02	3	1	709
		晚	香椿堅果炒飯	★蝦捲*2	蕃茄高麗		時蔬	肉羹清湯	水果	3.8	2	1.7	0	3	1	654
12/4	五	早	★草莓吐司		水煮蛋★水餃*2			鮮奶		3.6	1.4	0.01	0.8	0.3	0	491
		午	地瓜飯	炸雞翅	塔香燉肉	炒結頭菜		時蔬	水果	3.9	3	1.5	0	2.9	1	726

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

九層塔 6 個讓人意想不到的好處！

九層塔(basil)是羅勒的一種，常見的調味植物，有著濃郁的特殊香氣，在台灣的料理中被普遍用來提味，而且它的味道比西式料理常用的甜羅勒更加濃烈。它不僅是美食最佳配角，其實也有許多讓人意想不到的健康好處！

小提醒：
九層塔應避免高溫與長時間烹調，因為高溫及長時間烹調會使維生素容易被破壞。



1 預防眼病



九層塔含豐富的葉黃素，有助眼睛保健，預防疾病。

2 抗菌消炎



含皂素，有殺菌、抗發炎的效果，也可緩解喉嚨痛。

3 美容抗老



九層塔含有豐富維生素，可幫助改善皮膚問題。

4 消除疲勞



九層塔富含維生素 B 群，可以舒緩身體的疲勞。

5 預防癌症



含抗氧化劑「β胡蘿蔔素」，可降低癌症發生率。

6 調節自律神經



九層塔的香氣，可調節自律神經、鎮靜心神。

資料來源：HEHO健康