



# 聖心女中

1091228-1091231

2020



2021

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 穀量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
12/28	一	午	蕎麥飯	滷雞翅	玉米濃湯豆腐	白菜滷		時蔬	水果	4.3	2.5	1.3	0	2.4	1	689
		晚	白米飯	★黃金海鮮排	毛豆蒸蛋	雙色花椰	時蔬	★紅豆大麥仁湯	水果	4.3	2.4	1.5	0	2.9	1	709
12/29	二	早	★水餃*6		★紅豆包			麥茶		3.2	1.2	0.03	0	0.5	0	337
		午	地瓜飯	法式蘑菇燉肉	翡翠炒蛋	沙嗲結頭		有機蔬菜	水果	4.1	2.2	1.5	0	2.8	1	676
		晚	紫米飯	照燒雞丁	豉汁燒豆腐	木耳高麗	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	2.7	1.7	0	2.6	1	667
12/30	三	早	★熱狗大亨堡		紅茶			★雞蛋小饅頭		3.6	3.5	0	0	0.5	0	537
		午	▲XO醬雞粒炒飯	蒜香雞排	★大餡餅		時蔬		水果	5.2	3.1	0.9	0	2.7	1	801
		晚	★南瓜烏龍麵	白菜獅子頭*2	鐵板豆芽	時蔬	★味噌豆腐湯		水果	3.8	2	2	0	3	1	661
12/31	四	早	★雞絲麵		★馬拉糕					2.6	0.4	0.3	0	0.5	0	242
		午	玉米飯	韓式泡菜魚	★炸麥克雞塊*2	芹菜海帶		有機蔬菜	水果	4	3.5	1.4	0	2.8	1	764

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識

## 食物就是最好的藥！5色蔬果防病不可少

維持健康、預防疾病最好的方法之一，就是從食物中去獲得營養素。西方醫學之父希波克拉底說過一句話：「你的食物就是你的藥物。」這句話也許不是百分百正確，不過食物確實與健康息息相關。天然蔬果除了有豐富的維生素、礦物質、纖維素之外，還含有豐富的植物生化素(phytochemicals)，簡稱植化素。植化素提供了植物自我保護的功能，還有五顏六色的外觀。這些特殊成分能夠幫助提升生理的機能或預防、改善特定的疾病。以下要來告訴你5種顏色的蔬果裡含有什麼植化素以及功效。



<h3>紅色蔬果</h3>  <p><b>主要植化素：</b> 茄紅素、槲皮素、花青素</p> <p><b>功效：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保護心血管</li> <li>強化黏膜組織</li> <li>防泌尿道感染</li> <li>降低罹癌風險</li> </ul>	<h3>黃/橘色蔬果</h3>  <p><b>主要植化素：</b> 胡蘿蔔素、玉米黃素、類黃酮素</p> <p><b>功效：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>維持視力健康</li> <li>提高免疫力</li> <li>降低罹癌風險</li> <li>強化心血管</li> </ul>
<h3>綠色蔬果</h3>  <p><b>主要植化素：</b> 吡啉、麩胱甘肽、類胡蘿蔔素</p> <p><b>功效：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>強化骨骼與牙齒</li> <li>維持視力健康</li> <li>降低罹癌風險</li> </ul>	<h3>紫色蔬果</h3>  <p><b>主要植化素：</b> 類黃酮素、花青素</p> <p><b>功效：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>維持記憶力</li> <li>抗老化</li> <li>降低罹癌風險</li> <li>強化泌尿系統</li> </ul>
<h3>白色蔬果</h3>  <p><b>主要植化素：</b> 硒、蒜素、花青素、植物性雌激素</p> <p><b>功效：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>強化心血管</li> <li>降低膽固醇</li> <li>降低罹癌風險</li> <li>提高新陳代謝</li> </ul>	

資料來源：HEHO健康

