



聖心女中

1100111-1100116

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	油類	水果類	熱量
1/11	一	午	小米飯	客家臘肉	蒸蛋	麻香冬粉		時蔬	水果	5	2.4	1.1	0	2.5	1	730
		晚	胚芽飯	鮮菇燴雞	肉醬敏豆	起司洋芋	時蔬	海芽豆皮湯	水果	4.3	2.1	1.5	0.04	2.6	1	679
1/12	二	早	★日式炒烏龍		★奶皇包			蘿蔔湯		4.2	0.3	0.5	0.01	0.2	0	340
		午	紫米飯	炸雞翅	茄汁蛋豆腐	炒結頭菜		有機蔬菜	水果	4.2	2.4	1.4	0	2.9	1	700
		晚	白米飯	冬瓜燉肉	彩椒鮑菇	韭菜銀芽	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	2.2	2.4	0	2.7	1	652
1/13	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿			★芋泥包		3	2.7	0.25	0	0.4	0	437
		午	玉米飯	蒜泥肉片	五香豆干	彩繪鮑菇		時蔬	水果	4.1	3	1.5	0	2.3	1	713
		晚	小米飯	鹽水雞	南瓜炒蛋	鮮蔬麵片	時蔬	蓮子銀耳湯	水果	4.8	2.4	1.4	0	2.5	1	724
1/14	四	早	★蜂蜜鬆餅		★水餃*2			綠茶		2.8	0.6	0.1	0	0.3	0	257
		午	★糙米飯	蒲燒鯛魚排	★麥克雞塊*2	白菜滷		時蔬	水果	4.1	2.5	1.3	0	3	1	702
		晚	★青醬義大利麵		芝麻豬排	家常油腐	時蔬	關東煮黑輪湯	水果	3.6	3.1	1.1	0	3	1	707
1/15	五	早	★菠蘿麵包		茶葉蛋★珍珠丸			鮮奶		3	1.6	0.05	0	1.4	0	394
		午	台式肉絲蛋炒飯		麻油雞	蘑菇醬油腐		時蔬	水果	4.2	3.1	1.4	0	3.1	1	761
		晚	白米飯	★酥炸魚塊*3	茼蒿肉片花椰	培根玉米	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	4	2.4	1.7	0	3	1	698
1/16	六	早	★蕃茄雞肉大亨堡		★黑糖馬拉糕			冬瓜茶		3.2	0.3	0.4	0	0.4	0	275
		午	★咖哩炒麵	▲海陸雙拼	鐵板滑菇	時蔬	紅豆紫米粥	水果	3.9	2.3	1.3	0	3.1	1	678	

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

營養小知識

黑、紫、紅、綠葡萄功效不一樣

飽滿多汁的葡萄結合獨特的口感和酸酸甜甜的滋味，是坊間非常受歡迎的水果。葡萄有很多不同顏色及品種，包含紫色、紅色、綠色、黑色等，葡萄有甚麼好處呢？不同顏色葡萄的營養成分有什麼差異呢？

葡萄連皮帶籽一起吃

葡萄籽的原花青素及葡萄皮中富含的白藜蘆醇，都是很強的天然抗氧化劑，目前在非臨床研究中也有很好的抗癌效果，臨床實驗則需要更多的證據。因此如果要從天然食物中攝取這些抗癌的營養素，可以嘗試連皮帶籽吃，不過記得用流動的水清洗乾淨，避免農藥殘留。不同顏色的葡萄在營養成分上略有差異，平時均衡適量攝取有助於提升健康。



黑葡萄



提升免疫力

- 抗氧化力強
- 維生素B1
- 維生素E
- 含量最高

紫葡萄



護眼顧眼睛

- 抗發炎老化
- 維生素A與β-胡蘿蔔素
- 含量最高

紅葡萄



熱量最低

- 適合當點心
- 富含花青素與多酚類
- 改善膽固醇

綠葡萄



有助降血壓

- 維生素C與鉀含量最高
- 能抗氧化
- 提升免疫力

資料來源：HEHO健康