



聖心女中

1100125-1100127

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
1/25	一	午	白飯	咖哩豬	玉筍炒花椰	什錦關東煮		時蔬	水果	4.9	2	1.9	0	2.6	1	718
		晚	什錦蛋炒飯	炸雞腿	★玉兔包	時蔬	冬菜黃芽湯	水果	5.1	2.5	1.3	0	2.7	1	759	
1/26	二	早	★鐵板麵	★芝麻包				冬瓜茶		4.1	0.3	0.3	0	0.5	0	340
		午	小米飯	沙茶魚丁	八寶肉醬	★紅蘿蔔炒蛋		有機蔬菜	水果	4.2	3.8	1.3	0	2.5	1	784
		晚	白飯	里肌肉排	紅片鮮瓜	蟹黃燒賣*2	時蔬	綠豆湯	水果	5.5	2.8	1.5	0	2.3	1	796
1/27	三	早	★鍋貼*5	研磨豆漿				★奶皇包		3.3	2.4	0.2	0	0.4	0	434
		午	★茄汁義大利麵	茶香雞排	★芝麻包		時蔬	水果	4.5	2.7	1.2	0	3	1	743	

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

冬天進補眉角多！

資料來源：健康2.0

不如改吃這些「現代版冬補食材」

面對寒冷的冬天，增強免疫力和暖身祛寒是兩大養生重點，夏子雯也推薦2類適合此時節的「現代補身食材」。

季節轉換之際特別容易感冒，她建議多攝取菇類，因為它有豐富的多醣體，能增強免疫力；無論是香菇、袖珍菇、美白菇、金針菇、黑木耳等，都有很棒的強身效果。

另外，天冷的時候女生如果正逢月經期間，身體更加虛弱無力，夏子雯建議多吃富含鐵質的食物，有補血的功效，像是紅鳳菜、芥藍菜、菠菜、紅莧菜、番茄等都有豐富的鐵，其中紅鳳菜每100克就含有6毫克。

但她提醒，人體不易吸收蔬菜中的鐵質，需要多加補充維生素C來幫助吸收，不妨在正餐食用含鐵蔬菜，餐後再吃維生素C豐富的水果，例如芭樂就是不錯的選擇。

最後，夏子雯提醒，苦瓜、水梨、火龍果、大白菜、苦瓜、奇異果等屬於寒性食物，冬天最好少吃；至於黑木耳、金針菇、冬瓜、胡瓜、絲瓜、黃瓜、萵苣等，屬於涼性食物，建議搭配蔥、薑、蒜等辛香料一起烹煮，才能攝取到食材豐富的營養，又免於讓身體陷入太過寒涼的危機。

