



# 聖心女中

1100221-1100226

統鮮美食



| 日期   | 星期 | 餐次 | 主食     | 主菜     | 副菜      | 副菜       | 青菜   | 湯     | 水果 | 全穀類 | 豆魚肉蛋 | 蔬菜  | 奶類  | 油脂類 | 水果類 | 熱量  |
|------|----|----|--------|--------|---------|----------|------|-------|----|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2/21 | 日  | 晚  | ★水餃*12 | ★卡拉雞腿堡 | 椒香毛豆莢   | 時蔬       | 珍珠綠茶 | 水果    |    | 6   | 3.6  | 0.9 | 0   | 2.5 | 1   | 885 |
| 2/22 | 一  | 早  | ★蔥燒大肉包 | ★奶皇包   |         |          | 冬瓜茶  |       |    | 3.8 | 1.2  | 0.1 | 0   | 0.4 | 0   | 377 |
|      |    | 午  | 紫米飯    | 醬燒魚排   | 蕃茄炒蛋    | 金菇海絲     | 時蔬   | 水果    |    | 4.2 | 2.4  | 1.5 | 0   | 2.8 | 1   | 698 |
|      |    | 晚  | 白米飯    | 鹹水雞    | 脆炒結頭    | 培根白菜     | 時蔬   | 地瓜湯   | 水果 |     | 4    | 2   | 2.1 | 0   | 3   | 1   |
| 2/23 | 二  | 早  | ★鐵板麵   | ★馬拉糕   |         |          | 麥茶   |       |    | 4.3 | 0.3  | 0.5 | 0   | 0.4 | 0   | 354 |
|      |    | 午  | ★紅藜糙米飯 | 杏片雞丁   | 金條薯餅*3  | 蒟蒻花椰     | 有機蔬菜 | 水果    |    | 4.6 | 2    | 1.2 | 0   | 2.9 | 1   | 693 |
|      |    | 晚  | 五目炊飯   | 香滷豬排   | 茄汁甜條    | 時蔬       | 花瓜雞湯 | 水果    |    | 4.5 | 2.2  | 1.3 | 0   | 2.6 | 1   | 690 |
| 2/24 | 三  | 早  | ★香雞漢堡  | 研磨豆漿   |         |          | ★芋泥包 |       |    | 4   | 2.7  | 0.3 | 0   | 0.5 | 0   | 513 |
|      |    | 午  | 地瓜飯    | 冬瓜燜肉   | 野菜百頁    | 脆炒高麗     | 時蔬   | 水果    |    | 4   | 2.4  | 1.7 | 0   | 2.5 | 1   | 675 |
|      |    | 晚  | ★糙米飯   | 豆瓣魚    | 咖哩洋芋    | ★紅豆芝麻球*2 | 時蔬   | 海芽蛋花湯 | 水果 |     | 5.8  | 2.5 | 1   | 0   | 2.4 | 1   |
| 2/25 | 四  | 早  | 高麗菜鹹粥  | ★黑糖小饅頭 |         |          | ★鮮肉包 |       |    | 3.5 | 0.8  | 0.4 | 0   | 0.4 | 0   | 333 |
|      |    | 午  | ★小米飯   | 滷雞翅    | 韓式泡菜凍豆腐 | 泰式冬粉     | 時蔬   | 水果    |    | 5   | 2.3  | 1.3 | 0   | 2.7 | 1   | 737 |
|      |    | 晚  | ★洋蔥仁飯  | 南瓜燒肉   | 菜脯蔥花蛋   | 彩椒銀芽     | 有機蔬菜 | 芹菜米粉湯 | 水果 |     | 4.4  | 2.8 | 1.8 | 0   | 2.7 | 1   |
| 2/26 | 五  | 早  | ★玉米起司堡 | 茶葉蛋    | ★草莓小饅頭  |          |      | 鮮奶    |    | 3.5 | 1    | 0   | 0.9 | 0.6 | 0   | 482 |
|      |    | 午  | ★海苔烏龍麵 | 蠔油肉片   | ★鮮肉餃子*2 | 時蔬       | 水果   |       |    | 3.9 | 3    | 1   | 0   | 2.8 | 1   | 709 |

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

標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識

### 平民人參「白蘿蔔」，健康好處這麼多



#### 好處 1

#### 促進消化、解宿醉

含水量豐富能加速酒精排出  
維生素C和酵素可促進消化



#### 好處 3

#### 止咳去痰

含豐富鐵質與鎂，有治療黏膜  
疾病效果，幫助止咳、去痰



#### 好處 2

#### 改善高血壓

加速胃排空，幫助脂聯素製造  
改善高血壓及修復血管



#### 好處 4

#### 防癌、分解致癌物

糖化酶可分解致癌物—亞硝胺  
木質素能提高免疫力、抗癌力



時節入冬，天氣轉冷後，就是台灣白蘿蔔的盛產季，白蘿蔔有「平民人參」的稱號。有句俗話說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，意思是食用當季食材像是冬天的蘿蔔、夏天的薑，來進行食療甚至不需要看醫生吃藥。白蘿蔔營養價值很高，富含多種維生素、營養素如木質素、芥子油等成分，有防病、防癌的功效。詳細有什麼好處，以下就來詳細介紹給你知



資料來源：HEHO健康