



# 聖心女中

1100302-1100306

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全額 能量	豆類 能量	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
3/2	二	午	★糙米飯	酸甜魚排	咖哩凍豆腐	肉片刺瓜	有機蔬菜	水果	4.3	2.6	1.4	0	2.9	1	722	
		晚	火腿蛋炒飯	★日式豬排	玉筍花椰	時蔬	★南瓜濃湯	水果	4	2.2	1.7	0	3.3	1	696	
3/3	三	早	★水餃*6		研磨豆漿		★紅豆包		3.1	3.5	0.03	0	0.3	0	494	
		午	蕎麥飯	京醬肉柳	蒸蛋	什錦白菜	時蔬	水果	4.1	2.3	1.5	0	2.6	1	674	
		晚	白米飯	黑胡椒雞丁	腐乳高麗	★玉米可樂餅*2	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	5.5	2	1.7	0	2.7	1	759
3/4	四	早	★味噌湯烏龍			★奶酥小餐包			4.5	0.3	0.3	0	0.4	0	363	
		午	紫米飯	腰果蜜汁雞	瓜仔肉燥	結頭四季	時蔬	水果	4.2	3.2	1.4	0	2.6	1	746	
		晚	★燕麥飯	椒鹽魚丁	紅蘿蔔炒蛋	鮮蔬粉絲	時蔬	梅菜筍片湯	水果	4.3	3.2	1.3	0	2.6	1	751
3/5	五	早	★肉鬆麵包		水煮蛋	★黑糖小饅頭	果汁		4.1	1.1	0	0	0.3	1.4	467	
		午	★白醬雞肉	義大利麵	醬燒豬排	雙色花椰	時蔬	水果	3.4	2.3	1.4	0	3	1	642	
		晚	白米飯	BBQ燒肉	五彩茼蒿	椒香毛豆莢	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.8	2.7	1.3	0	2.5	1	674
3/6	六	早	★饅頭夾蛋		★黑糖馬拉糕		冬瓜茶		5.1	0.6	0	0	1.8	0	483	
		午	鮭魚炊飯	吮指雞翅	洋芋燒百頁	時蔬	紅豆紫米露	水果	4.6	3	1	0	2.8	1	758	

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

### 消除眼睛疲勞、保護黃斑部！



提到眼睛保養，就想到葉黃素，但葉黃素吃下去之後，並不會感覺眼睛疲勞舒緩，因為葉黃素的功效是「保護黃斑部」，而不是消除眼睛疲勞

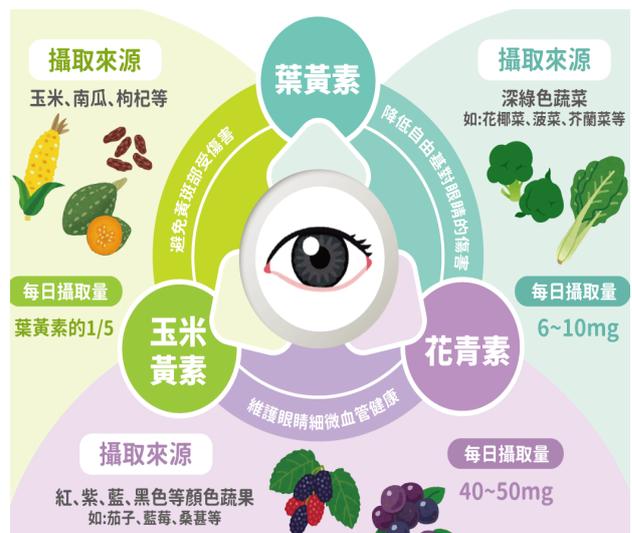
營養師張彤芬說，黃斑部的組成原料中含葉黃素、玉米黃素等類胡蘿蔔素，可以維持黃斑部的正常運作，還可以協助抵抗藍光，所以很多人都喜歡吃葉黃素來保護眼睛。但造成眼睛乾澀疲勞的原因，很可能是缺乏維生素、代謝不良或是肌肉緊繃造成，所以單只有補充葉黃素，提供黃斑部的營養，沒辦法像其他營養素有消除疲勞的功效。

張彤芬說，眼睛的機制是很複雜的，所以當然也不只需要一種營養，而比較常見的大概有3種營養素。

1. 葉黃素：深綠色蔬菜，如花椰菜、菠菜、芥蘭菜
2. 玉米黃素：玉米、南瓜、枸杞等
3. 花青素：山桑子、藍莓等

「葉黃素、玉米黃素就像是黃斑部中的『主人』，因為他們是原料、會一直存在黃斑部中，同時也會保護黃斑部這個家。」花青素可以促進血液循環，是很好的抗氧化物，幫助眼睛代謝，吃下去之後不只會覺得眼睛疲勞消除，而且四肢循環也會變好，全身疲勞都能得到緩解。

張彤芬說，所以比起單純吃葉黃素，張彤芬更建議可以多吃幾種不同的營養素，「保護力會比較全面。」



資料來源：HEHO健康