



# 聖心女中

1100308-1100313

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
3/8	一	午	玉米飯	三杯雞	蕃茄豆腐	海帶金菇		時蔬	水果	4	2.8	1.5	0	2.6	1	705
		晚	白米飯	椒鹽肉柳	香滷肉醬	芙蓉豆芽	時蔬	芝麻奶露	水果	4.6	3.3	1.3	0.07	2.8	1	799
3/9	二	早	★麵線羹			★奶皇包				2.3	0.3	0.07	0	0.6	0	212
		午	★大麥飯	蠔油豬排	★薯條	沙嗲粉絲	有機蔬菜	水果	5.5	2	0.9	0	2.8	1	744	
		晚	★普羅旺斯螺旋麵	★黃金魚排	茼蒿花椰	時蔬	芥菜雞湯	水果	3.5	2.2	1.8	0	3.3	1	664	
3/10	三	早	★小籠湯包*6		研磨豆漿		★奶酥小餐包			3.2	3.6	0.3	0	0.5	0	524
		午	胚芽飯	芝麻香蔥雞	餘香炒蛋	薑燒冬瓜	時蔬	水果	4.1	2.6	1.6	0	2.6	1	699	
		晚	★糙米飯	香滷小棒腿*2	蝦香蘿蔔糕	紅油筍茸	時蔬	針菇海芽湯	水果	4.5	2.1	1.6	0	2.6	1	690
3/11	四	早	皮蛋瘦肉粥		★水餃*2		★草莓小饅頭			3.5	1.2	0.3	0	0.6	0	370
		午	★燕麥飯	羅勒青醬燉肉	蔥爆豆雞	腐皮甘藍	時蔬	水果	4.3	3	1.5	0	2.5	1	736	
		晚	紫米飯	味噌肉片	香菇蒸蛋	香酥甜不辣	時蔬	洋芋排骨湯	水果	4.4	2.6	1.2	0	2.7	1	715
3/12	五	早	★蜂蜜鬆餅		茶葉蛋/珍珠丸		優酪乳			3.3	1.5	0.04	0.8	0.3	0	478
		午	醃醬滷肉飯	★海鮮花枝排	韓式蜜汁豆干	時蔬	水果	4.8	2.7	0.8	0	3	1	754		
		晚	白米飯	豉汁雞丁	玉米燴豆腐	火腿白菜	時蔬	絲瓜蛋花湯	水果	3.7	2.6	1.9	0	2.6	1	679
3/13	六	早	★蕃茄雞肉大亨堡		★馬拉糕		綠茶			4.1	0.3	0.05	0	0.4	0	329
		午	★榨菜肉絲拌麵	香滷排骨	三杯杏鮑菇	時蔬	★黑糖牛奶麥片	水果	4.8	2.4	1.2	0	2.8	1	732	

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

### 一根蔥的神奇功效！6大好處告訴你

資料來源：HEHO健康

吃蔥(辛香食物)能消暑!只要吃得恰到好處,有開胃的效果,因為蔥含有揮發油,其主要成分為蔥素,還含有二烯內基硫醚、草酸鈣,散發出一種獨特的香辣味,能刺激唾液和胃液分泌,增進食慾。也能去除體內濕氣及暑氣,因此很適合台灣民眾在濕熱的夏天食用。

**吃蔥的注意事項** 身體容易燥熱發炎,眼睛有問題,腸胃不好的人,吃辛香料時都要很小心。如蔥屬辛溫食物,有含硫的胺基酸,不能跟蜂蜜一起吃,否則所形成的化合物,會刺激腸胃,讓人拉肚子。而當眼睛有結膜炎、乾眼症、麥粒腫,或是青光眼,也不能吃過量的蔥,否則反而會損傷視力。此外,皮膚容易搔癢、過敏的人,吃太多蔥,也可能將體內的過敏物質都誘發出來。

#### 不宜食用的對象

1. 蔥有發汗作用,體味較重、汗多者不宜食用過多。
2. 體質屬於內熱外虛,容易盜汗、常熱咳、口乾舌燥者。
3. 胃腸道疾病患者。患有胃腸道疾病特別是潰瘍病的人不宜多食。

**好蔥這樣挑:** 蔥的氣味來源主要來自於黏液,因此品質越好的蔥,所含的黏液量越多。

