



# 聖心女中

1100315-1100319

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
3/15	一	午	蕎麥飯	板栗煨雞	蒸蛋	蕪菁三色		時蔬	水果	4.4	2.9	1.2	0	2.5	1	728
		晚	白米飯	泰式風味豬	豆薯炒蛋	鮮茄煲	時蔬	QQ圓綠茶	水果	4.2	2.9	2	0	2.7	1	743
3/16	二	早	★黑胡椒豬柳堡		烤地瓜		冬瓜茶			3.8	1.2	0.2	0	0.5	0	384
		午	★五穀飯	和風親子丼	黑胡椒百頁	清炒津白	有機蔬菜		水果	4.3	2.6	1.6	0	2.8	1	722
		晚	咖哩燴飯		酥炸雞肉捲	起司南瓜	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	4.3	2.2	1.2	0.05	3	1	699
3/17	三	早	★蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		水煮蛋			1.5	3.8	0	0	0.6	0	417
		午	小米飯	蒜泥肉片	★燒賣*2	蘿蔔佃煮	時蔬		水果	4.8	2.9	1.5	0	2.5	1	764
		晚	胚芽飯	春川炒雞	紅棗冬瓜	宮保高麗	時蔬	山藥薏仁湯	水果	4.8	2.1	2.1	0	2.5	1	719
3/18	四	早	★炸醬麵		★黑糖馬拉糕		麥茶			4.3	0.6	0.3	0	0.5	0	376
		午	地瓜飯	蒲燒鯛魚排	香菇油腐	炒蒲瓜	時蔬		水果	4	2.8	1.3	0	2.9	1	713
		晚	白米飯	奶香魚丁	三角薯餅*2	小瓜雞絲	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.9	2.3	1.2	0.05	3	1	678
3/19	五	早	★PIZZA麵包		水煮蛋★水餃*2		鮮奶			4.1	2.2	0.06	0.8	0.5	0	596
		午	★大麥飯	咖哩三寶齋	豉汁蘭花干	香菇高麗	時蔬		水果	4.6	2	1.5	0	2.6	1	687

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

### 大蒜是長壽明星食材，吃大蒜5個好處



資料來源：HEHO健康

幾個世紀以來，透過許多研究，大蒜已被證明為具有重要藥用功效的食材，被認為是最好的疾病預防食品之一，也是健康長壽的明星食材。大蒜氣味強烈，有時讓人避之唯恐不及，但卻擁有著對預防心血管疾病很好的療效。



#### 掐指一蒜



#### 1 增強免疫力

鎇、硒具抗氧化強化免疫力功能

#### 4 預防心臟血管疾病

大蒜素有助於改善心臟健康

#### 2 助血液循環

預防血管硬化防止血栓形成

#### 3 抑制腸胃壞菌

大蒜素可抑制細菌蛋白酶的活性



#### 5 維持血糖穩定

促胰島素分泌降低血糖

**小提醒：**大蒜生吃才能發揮最大的效益，加熱後營養素會被破壞，功效會大為減弱。但腸胃功能較弱的人須避免生食，以免胃黏膜受到刺激而產生不適，肝硬化的患者也不宜服用高濃度的生大蒜保健品。一次食用2-3瓣即可，太多會刺激胃部。