



聖心女中

1100322-1100327

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	
3/22	一	午	紫米飯★	卡拉雞排	金瓜奶醬豆腐	清炒花椰	時蔬	結頭玉段湯	水果	3.9	2.4	1.7	0	2.9	1	686	
		晚	糙米飯★	梅菜燒肉	韭香黑輪	沙茶白菜滷	時蔬	西谷米奶茶	水果	4.4	2.1	1.9	0.03	2.6	1	695	
3/23	二	早	香菇肉粥		★黑糖小饅頭		★水餃*2			3.6	0.3	0.4	0	0.4	0	303	
		午	糙米飯★	薑汁燒肉	鮮蔬年糕	花生海帶	有機蔬菜	鮮菇油腐湯	水果	3.5	2.9	1.7	0	2.9	1	696	
		晚	★擔擔麵		海鮮丸*3	酸菜凍豆腐	時蔬	排骨酥湯	水果	3.2	3	1.2	0	3.2	1	683	
3/24	三	早	★熱狗大亨堡		研磨豆漿		水煮蛋			3.1	4.8	0	0	0.4	0	595	
		午	糙米飯★	壽喜燒豆腐	玉米炒蛋	★紅豆芝麻球*2	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	5.8	1.8	1.2	0	2.9	1	762	
		晚	糙米飯★	蔥油腿排	腰果干丁	彩椒鮑菇	時蔬	黃芽排骨湯	水果	3.7	3.1	1.3	0	2.8	1	710	
3/25	四	早	★玉米鮮蔬炒麵		★地瓜包						4.4	0.3	0.3	0	0.6	0	365
		午	泡菜肉絲蛋炒飯	醬燒豬排	清炒高麗	有機蔬菜	味噌柴魚豆腐湯	水果	3.5	2.3	1.7	0	3	1	655		
		晚	小米飯	咖哩燉肉	★可樂餅*2	螞蟻上樹	時蔬	瓜仔雞湯	水果	5.2	2.5	1.3	0	2.8	1	770	
3/26	五	早	★筍香包		茶葉蛋	★雞蛋小饅頭	果汁			3.1	2.3	0.05	1.4	0.4	0	619	
		午	糙米飯★	蜂蜜檸檬魚	古早味香菇肉燥	木耳黃瓜	時蔬	羅宋湯	水果	3.7	3.1	2.1	0	2.8	1	730	
		晚	糙米飯★	莎莎雞丁	南瓜蒸蛋	五彩茼蒿	時蔬	薑絲海芽貢丸湯	水果	4.1	2.9	1.2	0	2.3	1	698	
3/27	六	早	★巧克力吐司		★水餃*2		綠茶			4.1	1.2	0.06	0	0.5	0	401	
		午	客家炒板條	★蝦捲*2	綜合滷味	時蔬	椰香紫米露	水果	3.8	2.7	1.3	0	3.1	1	701		

本校使用豬肉之產地皆為台灣

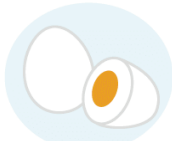
標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

健腦防失智，對大腦有益的6種食物

1 雞蛋



豐富的卵磷脂能增加記憶力

2 南瓜



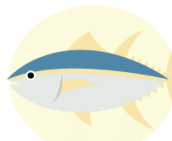
含豐富β-胡蘿蔔素可維持敏銳思考能力

3 海帶



富含鎂元素，充足的鎂有助提高認知能力

4 魚肉



omega-3脂肪酸有助防止腦部衰退

5 香蕉



含色氨酸和維生素B6及礦物質，有助健腦

6 菠菜



含豐富維生素C、E，使腦細胞敏銳地發揮功能



流行病學證據顯示，飲食對於保護自己的大腦健康，預防一些年齡相關的大腦認知功能減退息息相關。均衡、多元的飲食，是維持身體與大腦健康的重要因素，而選對食物可以讓腦袋更清晰、改善記憶力，以下就來介紹對大腦有益處的6種健康好食物。



資料來源：HEHO健康