



# 聖心女中

1100406-1100410

統鮮美食

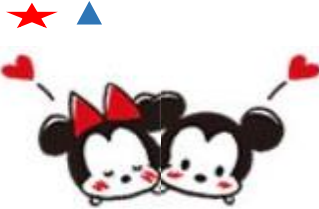


日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
4/6	二	午	★糙米飯	香酥大雞腿	栗子滷油豆腐	芝香四季	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果	3.7	2.7	1.7	0	2.7	1	686
		晚	★和風大阪燒肉飯	★酥炸魚條*3	海結蒟蒻	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.7	2.3	1.5	0	3	1	664	
4/7	三	早	★蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		★奶皇包			2.7	1.8	0	0	0.5	0	347
		午	★糙米飯	蕃茄燒百頁	奶醬玉米蛋	木耳花椰	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.6	1.8	1.8	0.01	2.5	1	676
		晚	★糙米飯	紅燒肉	水煮蛋	蒜香培根高麗菜	時蔬	鮮菇筍片湯	水果	3.5	3.1	1.6	0	3	1	713
4/8	四	早	香菇蔬菜粥		★芋泥包		★鮮肉包			3.9	0.3	0.3	0	0.3	0	317
		午	★糙米飯	咖哩豬	三角薯餅*2	清炒蒲瓜	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	4.7	2.2	1.5	0	2.6	1	709
		晚	紫米飯	糖醋雞	蔥花菜脯蛋	梅菜香筍	時蔬	花枝羹湯	水果	3.5	3	1.8	0	2.6	1	692
4/9	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋	★草莓小饅頭	優酪乳			4	1.1	0	0.8	0.4	0	501
		午	★白醬蘑菇鐵板麵	★酥炸雞排	蛋酥白菜	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.5	2.3	1.6	0	3.2	1	662	
		晚	★糙米飯	打拋肉片	鮮菇油豆腐	紅仁花椰	時蔬	青菜蛋花湯	水果	3.5	2.8	1.9	0	2.7	1	684
4/10	六	早	★饅頭夾火腿蛋		★巧克力小餐包		麥茶			3.8	1.3	0.1	0	0.6	0	393
		午	★古早味高麗菜飯	黑胡椒豬排	椒鹽脆薯	時蔬	芋香紫米露	水果	4.9	2.1	0.8	0	2.8	1	707	

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

▲ 為含甲殼類及其製品



## 營養小知識



## 南瓜連皮帶籽吃好處多

資料來源：HEHO健康

南瓜在臺灣一年四季都買的到，口感鬆軟又綿密的南瓜是料理百變王子，不只可以成為桌上佳餚，也可以成為甜點櫃裡的聖品。南瓜富含豐富的維生素、類胡蘿蔔素、礦物質和膳食纖維，更厲害的是，南瓜全身都是寶！除了果肉之外，連皮帶籽吃，營養更全面。

### 幫助排便

豐富膳食纖維，促進腸胃蠕動，改善便秘。  
(南瓜皮粗纖維更豐富!)

1 2

### 保護視力

β-胡蘿蔔素有助視力保健，多攝取能降低白內障風險。



### 預防攝護腺肥大

南瓜籽含微量元素鋅能維持男性生殖健康，還含有不飽和酸抗發炎。

3

4

### 預防癌症

β-胡蘿蔔素、維生素C及E強大抗氧化功能，能降低癌症風險

### ◎南瓜食用注意事項

南瓜是屬於「全穀雜糧類」也就是主食類，雖然常被當作便當的配菜，但其實分量應該跟主食類做替換，否則容易攝取太多熱量導致肥胖。尤其是糖尿病患者必須注意，吃南瓜時應該要取代一部份的主食量，以免吃進太多醣類造成飯後高血糖喔！

南瓜籽屬於油脂類，雖然富含多種營養素，平常適量攝取可以達到保健功效，但所含熱量高，吃多也容易上火，每天建議攝取約兩湯匙左右為佳。另外，南瓜籽的鉀離子含量高，腎臟病患者應注意攝取量，有疑問請詢問營養師。

