



# 聖心女中

1100412-1100416

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<br>概量 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜   | 奶類   | 油脂<br>類 | 水果<br>類 | 熱量  |     |
|------|----|----|----------|-------|---------|-------|------|----------|-----|----------|----------|------|------|---------|---------|-----|-----|
| 4/12 | 一  | 午  | 紫米飯      | 蒜泥肉片  | 玉米濃湯豆腐  | 椒香毛豆莢 | 時蔬   | 紫菜蛋花湯    | 水果  | 3.8      | 2.8      | 1    | 0    | 2.7     | 1       | 683 |     |
|      |    | 晚  | ★糙米飯     | ★黃金魚排 | 甜薯炒蛋    | 爆炒鹹豬肉 | 時蔬   | ★燕麥奶茶QQ飲 | 水果  | 4.2      | 2.7      | 1.5  | 0.05 | 2.9     | 1       | 732 |     |
| 4/13 | 二  | 早  | ★小籠包*6   |       | ★銀絲捲    |       | 冬瓜茶  |          |     | 3.3      | 1.8      | 0.3  | 0    | 0.6     | 0       | 401 |     |
|      |    | 午  | ★糙米飯     | 鹹水雞   | 蔥燒黑干    | 金菇絲瓜  | 有機蔬菜 | 黃豆白玉湯    | 水果  | 4.1      | 3.2      | 1.7  | 0    | 2.5     | 1       | 742 |     |
|      |    | 晚  | ★台式炒麵    |       | 鐵路肉排    | 芹香凍豆腐 | 時蔬   | ★排骨酥湯    | 水果  | 3.5      | 3        | 1.4  | 0    | 2.9     | 1       | 696 |     |
| 4/14 | 三  | 早  | ★茄汁肉柳大亨堡 |       | 研磨豆漿    |       | 水煮蛋  |          |     | 3.5      | 2.9      | 0.2  | 0    | 0.4     | 0       | 486 |     |
|      |    | 午  | ★糙米飯     | 樹子豆包  | 南瓜蒸蛋    | 清炒高麗  | 時蔬   | 花生芋圓湯    | 水果  | 4.6      | 2.3      | 1.5  | 0    | 2.5     | 1       | 705 |     |
|      |    | 晚  | ★糙米飯     | 莎莎雞丁  | 椒鹽甜條    | 香滷脆筍  | 時蔬   | 青木瓜排骨湯   | 水果  | 3.8      | 2.1      | 1.8  | 0    | 2.8     | 1       | 655 |     |
| 4/15 | 四  | 早  | ★麵線羹     |       | ★馬拉糕    |       |      |          |     |          | 3.5      | 0.5  | 0.2  | 0       | 0.4     | 0   | 306 |
|      |    | 午  | ★糙米飯     | 鐵板魚丁  | 香菇肉燥干丁  | 翡翠三絲  | 時蔬   | 味噌蘿蔔湯    | 水果  | 3.5      | 3.6      | 1.8  | 0    | 2.5     | 1       | 733 |     |
|      |    | 晚  | 地瓜飯      | 冬瓜燜肉  | 塔香油腐    | 砂鍋白菜  | 時蔬   | 玉段昆布湯    | 水果  | 3.6      | 3.1      | 1.7  | 0    | 2.7     | 1       | 709 |     |
| 4/16 | 五  | 早  | ★巧克力鬆餅   |       | 茶葉蛋/珍珠丸 |       | 鮮奶   |          |     | 3.3      | 1.6      | 0.03 | 0.8  | 0.6     | 0       | 499 |     |
|      |    | 午  | ★肉絲蛋炒飯   | ★酥炸雞排 | 義式洋芋    | 時蔬    | 酸辣湯  | 水果       | 4.2 | 2.6      | 1.1      | 0    | 3    | 1       | 712     |     |     |

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

### 吃對食物拯救過敏，4營養素補足免疫力

資料來源：HEHO健康

每到天氣起伏大的時候，過敏就是一個令人難受的大問題。為什麼會過敏呢？其實過敏是一種身體中的對抗反應，免疫細胞因為過度刺激而產生過度的發炎反應，導致身體紅、腫、熱、痛、癢，而這之中很多狀況都是因為一種身體中的化學物質「組織胺」引起的。如果要從生活當中改變，除了避開吃了之後容易誘發過敏的食物，也可以避開富含組織胺的食物，像是醃漬或罐頭食品、發酵類食品、精緻糖類、微波食品等。

右圖介紹4種營養素減緩過敏

#### Omega 3

減緩人體的過敏反應

##### 食物來源

亞麻籽油、芥花油或深海魚，如：鮭魚、秋刀魚等



#### 槲皮素

可對抗發炎，調整過敏體質

##### 食物來源

洋蔥、花椰菜、萵苣、甜椒、蘋果、櫻桃等



#### 維生素 C

安撫免疫系統，減緩發炎反應

##### 食物來源

芭樂、番茄、奇異果、柑橘類等



#### 礦物質 鎂

助神經安定，減少過度反應

##### 食物來源

四季豆、豌豆、全穀類、綠色蔬菜等

