



聖心女中

1100419-1100424

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
4/19	一	午	芝麻飯	卡邦尼燉雞	客家小炒	木耳黃瓜	時蔬	鮮菇海結湯	水果	3.8	2.9	1.7	0	2.6	1	703
		晚	★糙米飯	蒲燒鯛	鮮蔬麵片	芙蓉銀芽	時蔬	芋頭西米露	水果	4.4	2	1.5	0	2.6	1	673
4/20	二	早	★雞絲麵			★草莓小餐包				2.6	0.5	0.05	0	0.4	0	239
		午	★糙米飯	梅干扣肉	鮮燴豆腐	滷白菜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	3.7	2.7	2.1	0	2.5	1	687
		晚	★肉燥拌飯		香烤小棒腿*2	蕃茄炒蛋	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	3.6	1.1	0	2.7	1	724
4/21	三	早	★鍋貼*5		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	3.3	0.3	0	0.6	0	457
		午	★糙米飯	蜜汁豆干	彩蔬馱姆蛋	清炒四季	時蔬	芝麻奶露	水果	4.5	2	1.3	0.05	2.9	1	696
		晚	★糙米飯	味噌燒肉	鐵板鮮菇	泰式寬粉	時蔬	肉羹湯	水果	4.7	2.7	1.7	0	2.5	1	747
4/22	四	早	玉米滑蛋粥		★芝麻包		★水餃*2			3	0.9	0.05	0	0.7	0	310
		午	★糙米飯	蒜味滷豬排	油豆腐關東煮	蛋酥絲瓜	時蔬	芋香米粉湯	水果	4.3	2.5	1.5	0	2.5	1	699
		晚	★薏仁飯	咕咾雞	南洋咖哩	薑絲海根	時蔬	筍片排骨湯	水果	4.2	2.2	1.6	0	2.5	1	672
4/23	五	早	★菠蘿麵包		水煮蛋★黑糖小饅頭		果汁			4.8	1	0	0.8	0.4	0	549
		午	★青醬培根義大利麵	★燒烤醬魚排	雙色花椰	時蔬	★玉米濃湯	水果	3.8	2.1	1.7	0	3.2	1	670	
		晚	★糙米飯	壽喜燒肉片	腰果干丁	黃金薯條	時蔬	黃芽雞湯	水果	4.8	3.3	1.1	0	2.4	1	779
4/24	六	早	★培根蛋漢堡		★地瓜包		綠茶			3.7	0.8	0.05	0	0.6	0	347
		午	★滑蛋肉絲燴飯	南瓜燒雞	韓式茼蒿	時蔬	綠豆湯	水果	4.4	2.4	1	0	2.6	1	690	

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

吃咖哩防失智又促進血液循環！

資料來源：HEHO健康



中醫師說，咖哩確實有提升免疫力的功效，而這些好處都是因為咖哩中的辛香料！你可以抱持著想提升免疫力的心情吃它，當然也可以單純因為想吃好吃的咖哩而吃！



咖哩 6 種健康好成分！



薑黃

抗癌、抗氧化、抗炎、防失智、瘦身、促進心臟健康



肉桂

有助於平衡血糖，可預防失智，且有益於降低糖尿病的胰島素阻抗



孜然 (小茴香)

有益消化，緩解脹氣、具有安眠作用



丁香

可緩解疼痛、健胃、醒酒、增強消化能力



荳蔻

使口氣清新、舒緩喉嚨腫痛、排毒利尿、促進血液循環、改善心血管功能



香菜籽

能促進消化、緩解脹氣、止嘔心治腹瀉、降血壓

