



聖心女中

1100510-1100515

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
5/10	一	午★	燕麥飯	蒜泥肉片	彩繪百頁	白菜滷	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4	2.6	1.8	0	2.6	1	697
		晚★	糙米飯	香菇雞	小瓜素雞	腐乳高麗菜	時蔬	綠豆芋圓湯	水果	4.7	2.5	2	0	2.5	1	739
5/11	二	早	★ 麵線羹			★ 芝麻包				2.4	0.6	0.2	0	0.6	0	245
		午★	糙米飯	★ 無骨香雞排	咖哩豆腐	乾煸四季豆	有機蔬菜	香菇豆薯湯	水果	3.7	2.6	1.5	0	3	1	687
		晚	韭香炒板條		酥炸海鮮丸*3	客家小炒	時蔬	古早味鹹湯圓	水果	4.5	3.4	1.2	0	2.7	1	782
5/12	三	早	★ 蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		水煮蛋			1.5	2.5	0	0	0.5	0	315
		午★	糙米飯	和風燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	木須炒筍	時蔬	★ 紅豆燕麥湯	水果	4.5	1.9	1.8	0	2.6	1	680
		晚★	糙米飯	薑燒肉片	焗烤白菜	鮮繪茼蒿	時蔬	冬瓜薏仁排骨湯	水果	4	2.2	1.9	0	2.5	1	665
5/13	四	早	★ 香雞漢堡		★ 地瓜包		可可飲			3.3	1.5	0.3	0.06	0.6	0	387
		午★	糙米飯	沙茶魚丁	★ 芝麻球*2	肉片刺瓜	時蔬	昆布大骨湯	水果	5.1	2.6	1.6	0	2.7	1	774
		晚	地瓜飯	五香雞翅	香菇蒸蛋	茄汁甜條	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	3.9	2.8	1.1	0	2.4	1	679
5/14	五	早	★ 巧克力菠蘿麵包		茶葉蛋★ 水餃*2		優酪乳			4.1	1.6	0.2	0.8	0.6	0	559
		午	★ 韓式泡菜拌飯		★ 炸豬排	香菇方干	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	3.5	2.8	1.3	0	3	1	683
		晚★	糙米飯	BBQ肉片	麻婆豆腐	蛋酥絲瓜	時蔬	蕃茄玉米湯	水果	3.8	2.6	2	0	2.7	1	693
5/15	六	早	★ 蕃茄雞肉大亨堡		★ 黑糖馬拉糕		麥茶			4.5	0.5	0	0	0.5	0	375
		午	▲ 台式炒米粉		★ 麥克雞塊*3	貢丸滷味	時蔬	珍珠紅茶	水果	4.1	2.4	1.3	0	2.8	1	686

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

不再忘東忘西! 增強記憶力就吃這些食物

資料來源: HEHO健康

經常忘東忘西嗎? 明明幾分鐘前還記得, 轉個身就馬上忘記? 現代人生活壓力大、雜事繁多, 在用腦過度的情況下, 記憶力跟著變差。其實日常生活中有許多食物對增加及提升記憶力有幫助喔! 有研究指出, 特定的食物對增進記憶力和保持腦細胞活躍, 扮演著關鍵角色。每天吃對的食物, 對腦部功能有很大的影響, 讓它保持正常運轉。以下就來介紹6種可以幫助增強記憶力的食物。



雞蛋

蛋黃中富含卵磷脂, 是人體合成乙醯膽鹼的主要原料。乙醯膽鹼乃存在於中樞神經以及周邊神經系統的神經傳導物質, 其濃度下降, 隨之而來的就是記憶力變差。此外, 雞蛋中也有豐富的維生素A、E、B6、B12、葉酸和鋅等活化腦力很重要的



全穀類

富含維生素E及維生素B群、葉酸、菸鹼酸等。維生素B群是腦細胞維持正常功能的必需營養素; 同時B群可避免血液中, 同半胱氨酸過高, 降低中風的危險性, 進而減少血管性硬化失智症的發生。



藍莓

莓果類食物含有花青素。美國哈佛大學研究指出, 花青素對於預防帕金森氏症有益, 可降低約4成的罹患風險。再加上莓果多酚物質豐富, 抗氧化、提升細胞活性都十分有幫助。科學家發現, 藍莓所含的強力抗氧化物可能對於減緩老化、活化腦力和增強記憶力有相當幫助。



深海魚

人的腦部50%以上是不飽和脂肪(包括omega-3脂肪酸), 尤其omega-3中的DHA是神經細胞膜中非常重要的成分。要維持大腦神經傳導功能正常運作, 幫助腦部細胞運送營養並清除廢物, 都必須有足夠的DHA才能達成。



南瓜

β 蘿蔔素可以幫助你擁有健康年輕的腦力, 而南瓜是極佳來源。荷蘭的研究發現, 日常飲食攝取許多富含β 蘿蔔素食物(例如深綠色葉菜、胡蘿蔔、甜椒、蕃薯、木瓜、芒果等)的人, 一生可以維持較敏銳的思考能力。



堅果類

堅果含有的卵磷脂, 不僅可活化腦細胞, 更能促進腦神經傳導物質乙醯膽鹼的生成, 同時幫助腦部靈活, 達到減緩老化的效果。另有維生素E、硒等強力抗氧化劑, 可保護腦細胞不受自由基的侵害。