



# 聖心女中

1101004-1101008

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
10/4	一	午	白飯	栗子燒雞	肉片炒三鮮	肉燥高麗		時蔬	水果	4.3	3.3	1.2	0	2.7	1	760
		晚	白飯	★炸豬排	咖哩雞	蔥花炒蛋	時蔬	玉米濃湯	水果	4.2	2.7	1	0	2.8	1	708
10/5	二	早	★和風炒烏龍		★奶皇包			冬瓜茶		4	0.6	0.2	0	0.5	0	353
		午	★燕麥飯	炸小雞腿*2	糖醋豆包	彩繪花椰		有機蔬菜	水果	4.1	3.2	1.4	0	3	1	757
		晚	★糙米飯	蒲燒鯛	芹香甜條	紅燒冬瓜	時蔬	剝皮辣椒湯	水果	5.2	1.9	1.7	0	2.5	1	722
10/6	三	早	★巧克力鬆餅		研磨豆漿			水煮蛋		3	2.8	0	0	0.6	0	447
		午	紫米飯	沙嗲肉片	★燒賣*2	熱炒高麗		時蔬	水果	4.8	3	1.4	0	2.6	1	773
		晚	白飯	▲蝦捲*2	洋蔥炒蛋	什錦黃瓜	時蔬	紅豆芋圓湯	水果	5.7	2.3	1.6	0	2.9	1	802
10/7	四	早	皮蛋瘦肉粥		★馬拉糕			★水餃*2		4.4	1.5	0.3	0	0.4	0	446
		午	★大麥飯	蜜汁雞塊	古早味肉燥	紅仁四季		時蔬	水果	4.5	3.3	1.2	0	2.9	1	783
		晚	白飯	梅干扣肉	醬燒大根	豆薯炒蛋	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯	水果	4.3	3	2.1	0	2.7	1	760
10/8	五	早	★筍香包		茶葉蛋/★黑糖小饅頭			果汁		3.5	1.6	0	0	0.4	1.4	467
		午	★蕃茄肉醬鐵板麵	蔥燒豬排	★紅豆麻糬球*2		時蔬	水果	5.3	2.1	0.9	0	2.9	1	742	

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



## 吃奇異果 5 個好處

資料來源：HEHO健康

奇異果富含維生素C，高於許多水果，像是蘋果、檸檬柳橙。奇異果同時也是良好的葉酸攝取來源，且是GI的水果，富含水溶性纖維，有助於腸胃蠕動。因此黃金奇異果也有「營養小金礦」的稱呼。

### ● 連皮一起吃？

綠奇異果的外皮絨毛緻密，皮厚，較不好食用，而金黃奇異果的果皮無絨毛，皮薄光滑，較常被人帶皮一起吃。

若帶皮食用金黃奇異果會使攝取的纖維含量多出一半，維生素E增加32%，葉酸含量多出34%。

**奇異果助消化又能增強免疫！**

## 吃奇異果 5 個好處

1 抗氧化力強

減少自由基損害DNA

2 增加免疫力

豐富維生素C增強免疫

3 有益腸胃道

助排便、緩解腸胃不適

4 防血栓形成

降低血脂、防血栓形成

5 降低高血壓

能降低血壓、改善血管內皮功能

