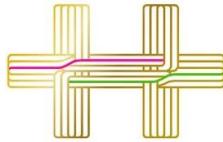




聖心女中

1101012-1101015



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
10/12	二	午	芝麻飯	豆瓣烏魚	茄汁洋芋	白菜滷	有機蔬菜		水果	4.4	2.5	1.3	0	2.6	1	705
		晚	★台式炒麵		御賞里肌	鮮菇高麗	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.7	2.8	1.9	0.01	3	1	713
10/13	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	3.9	0.3	0	0.5	0	498
		午	蕎麥飯	椒鹽雞腿	肉燥福州丸	針菇絲瓜	時蔬		水果	4.1	3.4	1.4	0	2.9	1	768
		晚	紫米飯	★香酥魚排	雙色花椰	紫米珍珠丸*2	時蔬	綠豆綜合圓湯	水果	6.2	2.1	1.2	0	2.7	1	803
10/14	四	早	★古早味麵線			★銀絲捲				3.3	0.6	0.2	0	0.4	0	299
		午	★糙米飯	★炸豬排	蒸蛋	油燜筍茸	時蔬		水果	4.1	2.7	1.3	0	2.8	1	708
		晚	白飯	醬燒雞丁	薯丁碎脯蛋	芹香豆芽	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.5	2.7	1.9	0	2.5	1	738
10/15	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋/★芝麻包		優酪乳			4	1	0	0.8	0.6	0	502
		午	香蔥滷肉飯		檸香骰子雞	★蒸餃*2		時蔬	水果	4	3	0.9	0	2.7	1	709

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。

營養小知識

「生命之果」無花果 護心、養顏又抗癌

資料來源：HEHO健康

無花果並不是沒有花，我們吃的整顆無花果，就是一個大花托中包裹著許許多多的小花！也就是說，我們所吃的無花果，吃的不是果實，而是它的花托、花朵和花蜜，學術上稱為「隱頭花序」。無花果成熟之後，肉厚而柔軟，甜蜜多汁，可以整顆直接連皮吃、切片吃、泡茶喝，或是製作成果乾都很受歡迎。但因為新鮮的無花果非常不易保存（畢竟它是花而不是果），若製作成果乾成本又難跟進口貨競爭，因此台灣種植的並不多，市場上也是最近才偶爾會看到。

● 以下四種人要注意食用

1. 無花果鉀含量高，腎臟病患者須謹慎食用。
2. 無花果中未完全成熟的果子，對腸胃的刺激較大，可能造成腸胃不適。因有輕瀉功能，腹瀉者也不宜食用。
3. 果實內包含無花果的花蕊，因此也含有較高量的花粉，容易過敏者要避免攝取喔！
4. 不論是新鮮或乾燥的無花果都含高量糖分，需嚴格控糖者應該避免喔！

抗癌
微量元素「硒」
可抑制癌細胞

抗發炎
含多種有機酸
能抗炎消腫

抗氧化
類黃酮和花青素
有助消除自由基

改善便秘
水溶性纖維多
能改善便秘

