



聖心女中

1101018-1101023

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
10/18	一	午	小米飯	蒜香燒雞	珍珠丸*2	堅果玉米		時蔬	水果	5.8	2.8	1	0	2.8	1	827
		晚	夏威夷炒飯	★無骨香雞排	★紅豆包		時蔬	黑糖紫米粥	水果	5.8	2.6	0.8	0	2.6	1	798
10/19	二	早	高麗菜鹹粥		★奶酥小餐包			★醬燒包		3.9	0.9	0.4	0	0.5	0	373
		午	胚芽飯	洋蔥肉片	椒麻豆腸	彩繪四季		有機蔬菜	水果	4.1	3.2	1.4	0	2.7	1	744
		晚	白飯	黑胡椒豬排	玉米炒蛋	鮮菇燴白花	時蔬	關東煮湯	水果	4.2	2.8	1.6	0	2.8	1	730
10/20	三	早	★小籠包*6		研磨豆漿			水煮蛋		2.1	4.5	0.05	0	0.3	0	499
		午	★大麥飯	蒸魚排	★可樂餅*2	蒟蒻花椰		時蔬	水果	5.5	2.2	1.3	0	2.9	1	773
		晚	白飯	宮保雞丁	韓式冬粉	家常油腐	時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.2	3.1	1.6	0	3	1	762
10/21	四	早		雞絲麵				芋泥包		2.6	0.8	0.1	0	0.4	0	263
		午	地瓜飯	白醬雞	蕃茄炒蛋	豚肉高麗		時蔬	水果	4.4	2.5	1.5	0.05	3	1	736
		晚	白飯	打拋豬肉	奶香玉米丁	沙茶海草	有機蔬菜	白菜肉羹湯	水果	4.3	2.4	1.8	0.3	2.7	1	753
10/22	五	早	★蜂蜜鬆餅		茶葉蛋/珍珠丸			鮮奶		3.5	1.6	0	0.8	0.3	0	499
		午	★青醬鮮菇義大利麵		滷豬排	韓式泡菜豆腐		時蔬	水果	3.5	2.5	1.3	0	3.2	1	669
		晚	白米飯	咖哩雞	★紅燒烤麩	椒香毛豆莢	時蔬	★排骨酥湯	水果	3.8	3.2	1.1	0	2.9	1	724
10/23	六	早	★白醬雞肉大亨堡		★紅豆包			麥茶		4.1	0.5	0.05	0	0.4	0	344
		午		豬肉丼飯	★海鮮排	日式佃煮	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.2	2.8	1	0.1	2.6	1	791

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

保健美容聖品「洛神花」的 5 大功效

抑制癌症

能抑制癌細胞生長，促進癌細胞凋亡

降血脂

能抗動脈粥狀硬化
降低膽固醇

護肝

降低肝毒，抑制
肝臟纖維化

降血壓

類黃酮及花青素
有助血管舒張

養顏美容

有助皮膚保濕
使人面頰紅潤

這些人不宜多喝！

腸胃功能
差者

腎功能
不佳者

低血壓者



小提醒：

- 洛神花偏酸澀，腸胃功能差者，建議飯後喝，不宜空腹飲用。
- 不適合大量飲用，以免腸胃不適。
- 洛神花有利尿作用，腎功能不佳者不宜多喝。
- 洛神花有降血壓作用，低血壓者不宜多喝。

洛神花之所以可以得到「後山紅寶石」的稱號，也歸功於其中富含花青素、類黃酮、有機酸、膳食纖維、維生素、鉀、鈣、鎂、鐵等等，在傳統醫學上已經被用來當作食療的藥材之一，營養師要特別提醒的是，洛神花的功效驗證大多都是以「萃取物」的形式，若要利用果汁等產品想達到功效，必須注意洛神花本身口感偏酸，製品通常會加入大量糖，因此食用時必須注意「糖」是否過量，以免還沒得到洛神花的好處就先吃進太多糖，造成肥胖等問題。



資料來源：HEHO健康