



# 聖心女中

1101220-1101224



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
12/20	一	午	★大麥飯	咖哩豬	蠔油豆雞	蒟蒻花椰		時蔬	水果	4.3	3	1.2	0	2.5	1	729
		晚	白米飯	★蝦捲*2	肉茸甜薯	焗烤南瓜	時蔬	黃芽雞湯	水果	4.3	2.3	1.2	0.25	2.9	1	732
12/21	二	早	★香雞漢堡		★奶皇包			可可飲		4	1.5	0.25	0.06	0.7	0	439
		午	★糙米飯	麻油雞	★餡餅*2	白菜滷	有機蔬菜		水果	5	2.8	1.4	0	2.9	1	786
		晚	白米飯	薑燒肉片	海帶三絲	彩繪雙菇	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.7	2.2	1.9	0	2.5	1	714
12/22	三	早	★蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿			水煮蛋		1.5	2.8	0	0	0.4	0	333
		午	紅藜胚芽飯	蜜糖烏魚排	卡邦尼燉雞	彩繪黃芽	時蔬		水果	4.6	3.2	1.3	0	2.7	1	776
		晚	白米飯	玉米燴雞	芋香干丁	鮮繪絲瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	2.8	1.7	0	2.6	1	717
12/23	四	早	★壽喜燒烏龍湯麵		★黑糖馬拉糕					5.1	0.6	0.3	0	0.6	0	437
		午	地瓜飯	照燒雞丁	醬燒豆腐	脆拌結頭	時蔬		水果	3.9	2.4	1.6	0	2.8	1	679
		晚	打拋豬肉飯		★炸雞腿	椒鹽甜條	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	4.9	3.9	0.8	0	3.1	1	855
12/24	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋/★地瓜包			鮮奶		4.4	1	0	0.8	0.4	0	521
		午	★白醬雞肉麵	里肌豬排	焗烤海鮮	蒜香虎皮蛋	時蔬		水果	4.1	3.9	0.9	0	3	1	797

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

### 薑黃有助增強免疫力又抗癌



※ 胃潰瘍、胃食道逆流病患、腎臟疾病、生理期女性、孕婦、膽結石的人、缺鐵性貧血的人建議不要吃

#### 薑黃

為一種植物，人們多半取其地下根莖做為香料，根莖磨成的深黃粉末為咖哩的主要原料之一，因其營養價值而備受矚目。

#### 吃薑黃5大好處

1. 增強免疫力：薑黃素 (Curcumin) 其抗氧化、抗發炎的活性成分能協助提高人體免疫力。
2. 緩解過敏：研究顯示，薑黃素能夠抑制組胺酸釋放，從而導致過敏的症狀明顯緩解。
3. 降膽固醇：薑黃素還能降低壞膽固醇的功效，抑制凝血、降低心血管疾病的風險。
4. 減緩失智：研究顯示，咖哩吃得多的人在腦部功能認知測試的分數上比起少吃的人還要高。薑黃可以穿過血腦屏障，能改善澱粉蛋白在腦神經的沈積、減緩失智症的進程、修補腦部損傷。
5. 抗癌：薑黃素能減少身體氧化壓力不平衡時產生的自由基，已被證明可預防或減慢某些腫瘤細胞的活性，包括皮膚癌，消化道癌等。

資料來源：HEHO健康