



# 聖心女中

1110110-1110115

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類 量	豆魚肉 蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
1/10	一	午	★大麥飯	高昇排骨	★燒賣*2	卡菲洋芋		時蔬	水果	5.2	2.9	1	0	2.5	1	779
		晚	白米飯	泰式檸檬雞	毛豆蒸蛋	木耳白菜	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	3.8	2.5	1.7	0	2.8	1	682
1/11	二	早	★鐵板麵		★奶皇包			冬瓜茶		3.9	0.6	0.2	0	0.5	0	346
		午	★糙米飯	烤翅小腿*2	蕃茄炒蛋	脆炒高麗		有機蔬菜	水果	4.1	2.5	1.6	0	2.7	1	696
		晚	高麗菜飯		★海鮮排	★黑輪滷味	時蔬	瓜仔雞湯	水果	4	2.3	1.1	0	2.8	1	666
1/12	三	早	★巧克力鬆餅		研磨豆漿			水煮蛋		4	2.8	0	0	0.6	0	517
		午	胚芽飯	醬燒豬排	沙嗲雞	芝香四季		時蔬	水果	4.2	2.7	1.4	0	2.6	1	709
		晚	白米飯	梅干扣肉	★可樂餅*2	鐵板豆芽	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5.5	2.3	1.4	0	2.9	1	783
1/13	四	早	香菇肉粥		烤地瓜			★醬燒包		2.5	0.3	0.4	0	0.6	0	235
		午	蕎麥飯	炸魚塊*3	醬燒豆干	鮑菇黃瓜		時蔬	水果	4	3.5	1.5	0	2.8	1	766
		晚	★燕麥飯	普羅旺斯烤雞翅	八寶干丁	薑燒海根	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.9	1.3	0	2.7	1	691
1/14	五	早	★菠蘿麵包		茶葉蛋/★雞蛋小饅頭			鮮奶		4.5	1	0	0.8	0.6	0	537
		午	紅蔥雞肉飯		京醬肉柳	白菜滷		時蔬	水果	4	2.5	1.6	0	2.9	1	698
		晚	白米飯	鐵路排骨	絲瓜寬粉	清炒高麗	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4.3	2.5	1.7	0	2.6	1	708
1/15	六	早	★醬燒大肉包		★黑糖馬拉糕			綠茶		4.5	1.1	0.02	0	0.6	0	425
		午	★白醬雞肉螺旋麵	香酥雞肉捲	香草杏鮑菇	時蔬	芋香紫米露	水果	3.8	2	1.1	0	3.1	1	643	

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

## 釋迦淺嚐有這 5 大好處

資料來源：HEHO健康

釋迦幼果長得像荔枝，又叫做「番荔枝」，又因為形似釋迦牟尼佛的頭像，因此大家更習慣叫它「釋迦」。原產於熱帶美洲的釋迦最早由荷蘭人引進台灣，最常見的品種是軟枝釋迦、大目釋迦及鳳梨釋迦，產季為秋冬季，目前在台灣最大的產地為台東。甜美多汁的釋迦在2020年被 BBC 評選為最有營養食物第二名，以下來介紹釋迦的營養價值：

1. 飲食中攝取足夠鉀離子有助於調節血壓，降低腦血管與心血管疾病發生的機率。
2. 釋迦維生素 C 含量每百克高達 99 毫克。
3. 釋迦在中醫屬於偏溫性的水果，對於營養不足或是體虛者，可以吃釋迦補充能量及熱量。
4. 維護皮膚健康及組織修復，加上豐富的維生素 C 含量促進膠原蛋白形成，幫助皮膚維持水嫩漂亮！
5. 參與體內營養素的代謝，維持大腦及神經系統的正常運作。

