



聖心女中

1110221-1110225

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
2/21	一	午	★燕麥飯	法式蘑菇燉肉	★可樂餅*2	清炒筍絲	時蔬		水果	5.1	2	1.4	0	3	1	737
		晚	白飯	泰式檸檬魚	咖哩凍豆腐	豆捲白菜	時蔬	芝麻奶露	水果	4.9	2.4	1.6	0.06	2.7	1	754
2/22	二	早	★炸醬麵		★奶皇包		麥茶			3.9	0.9	0.3	0	0.7	0	380
		午	芝麻飯	烤翅小腿*2	沙茶肉醬	蒜香椰菜	有機蔬菜		水果	4	2.4	1.5	0	2.9	1	688
		晚	親子丼飯		三角大薯餅	鐵板百頁	時蔬	味噌湯	水果	4.2	1.9	1.3	0	3.1	1	669
2/23	三	早	★水餃*6		研磨豆漿		水煮蛋			2.1	4.6	0.03	0	0.6	0	520
		午	★糙米飯	魚香細肉柳	★泡菜獅子頭	杏鮑菇黃瓜	時蔬		水果	4.1	2.4	1.8	0	2.7	1	694
		晚	白飯	★無骨香雞排	蕃茄炒蛋	奶香南瓜	時蔬	★排骨酥湯	水果	3.5	3.1	1.3	0	3	1	705
2/24	四	早	★熱狗大亨堡		★芋泥包		冬瓜茶			3.7	2	0	0	0.5	0	432
		午	古早味肉燥米粉		鹹水雞	甜辣醬元氣黑輪	時蔬		水果	4	2.7	1.1	0	2.8	1	696
		晚	蕎麥飯	爆炒鹹豬肉	筍燒麵輪	蛋香炒年糕	有機蔬菜	玉段排骨湯	水果	4.9	2.4	1.5	0	2.7	1	742
2/25	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋/★黑糖小饅頭		鮮奶			5	1.4	0	0.8	0.3	0	589
		午	小米飯	蒲燒鮮魚排	紅蘿蔔炒蛋	雞絲海茸	時蔬		水果	4.3	2.9	1.4	0	2.5	1	726

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

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

資料來源：HEHO健康

冬季護心飲食 (2)



心血管疾病是一種慢性發炎的疾病，在冬天寒冷的天氣時特別容易發作，因為寒冷會引發人體血液濃度提高，並增加血液的凝結能力反應，在低溫狀態下，由於周邊血管收縮，會造成血管阻力及血壓上升，使心臟負荷增加，而心臟冠狀動脈也會收縮，尤其在已有動脈硬化狹窄處，更易因寒冷而縮緊，造成血流受阻，加重心肌缺氧、心絞痛症狀，所以在冬天，因心血管疾病而死亡的人數也會增加。因此有心臟病的患者在冬天時要格外注意自己身體的保養，而飲食就是必須嚴密控制的一環。以下介紹4類食物，可以相當程度地預防心血管疾病。



降血脂食物：高血脂容易引起心血管疾病，在台灣，18歲以上的高血脂盛行率為20.4%，換句話說，5個人當中就有1人有高血脂，所以多吃一些降血脂食物可以直接減少心肌梗塞與中風的機率，也可以幫助防止血栓形成。能夠降血脂的食物包括燕麥粥、大蒜、洋蔥以及香菇、草莓、鳳梨等等，此外在番茄、葡萄以及柑橘中也含

可以直接減少心肌梗塞與中風的機率
也可防止血栓形成



可降血脂食物，例如：燕麥粥、大蒜、洋蔥、香菇、草莓、鳳梨等。



富含多種胺基酸食物：甲硫氨酸、離氨酸、牛黃酸等多種胺基酸，可以幫助讓血管更加有彈性。富有油脂的魚肉類，例如鯉魚、鮭魚、鯖魚、鯖魚、鰹魚，除了含有豐富的優質蛋白質外，還含有上述的多種胺基酸也富含omega-3不飽和脂肪酸，可多加食用。

甲硫氨酸、離氨酸、牛黃酸等多種胺基酸
可幫助讓血管更有彈性



富有油脂的魚類，例如：鮭魚、鯖魚、鯖魚等除了豐富優質蛋白質外，還含有多種胺基酸。

