



# 聖心女中

1110301-1110304

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
3/1	二	午	胚芽飯	三杯肉片	洋芋炒蛋	彩繪黃瓜	有機蔬菜		水果	4.3	2.3	1.5	0	2.7	1	693
		晚	客家梅菜飯	▲蝦捲*2	★豆捲花椰	時蔬	鹹湯圓	水果	4	2.5	1.6	0	2.9	1	698	
3/2	三	早	★照燒豬柳堡		研磨豆漿		水煮蛋			2	3.9	0.2	0	0.4	0	456
		午	★蘿勒青醬野菇麵	左宗棠雞	★珍珠丸*2	時蔬		水果	4.3	3.1	1	0	2.9	1	749	
		晚	白米飯	醬燒豬排	沙茶油腐煲	芋香白菜	時蔬	筍片排骨湯	水果	3.7	2.7	1.7	0	2.7	1	686
3/3	四	早	★和風炒烏龍		★馬拉糕		海芽味噌湯			4.6	0.6	0.5	0	0.4	0	398
		午	芝麻飯	蠔油魚排	咖哩豬	鐵板針菇	時蔬		水果	4.3	2.8	1.4	0	2.7	1	728
		晚	★燕麥飯	黑胡椒雞丁	紅蘿蔔炒蛋	海帶三絲	有機蔬菜	肉羹湯	水果	3.5	2.9	1.7	0	2.8	1	691
3/4	五	早	★筍香包		茶葉蛋/★雞蛋小饅頭		鮮奶			3.5	1.6	0.05	0.8	0.3	0	500
		午	地瓜飯	蜜汁烤雞排	香菇肉燥豆腐	脆炒高麗	時蔬		水果	3.9	3.2	1.3	0	2.6	1	723

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★

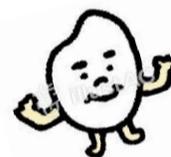
為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲

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

### 吃糙米降血壓 米糠是關鍵



#### 農試所 選取八種國產有色糙米研究

農委會農試所首次進行糙米調節血壓機能性的研究，選取八種國產有色糙米，分析糙米、米糠、白米萃取物的血管收縮素轉換酶活性抑制效果，結果發現最有利於降血壓的是過去人們經常不吃、用於餵養家禽的米糠，其次是糙米，白米居末，揭露米粒降血壓的關鍵機轉。

農試所鳳山分所副研究員楊淑惠表示，血管收縮素轉換酶會催化血管收縮素轉換，作用於血管平滑肌細胞，使血管收縮、血壓上升，因此若可抑制血管收縮素轉換酶，將可達到降血壓效用，已應用於高血壓臨床用藥上。

#### 抑制血管收縮素轉換酶 米糠效率最高

而近年有些文獻顯示，天然食材也有類似血管收縮素轉換酶抑制劑功效的成分，因此農試所進一步收集黑糯米、紅香糯米、台灣山地紅葉等八種國產有色糙米，檢視其糙米、米糠、白米萃取物的轉換酶效率差異，探討調節血壓可行性。

研究顯示，米糠的血管收縮素轉換酶活性抑制效率顯著高於糙米、糙米又高於白米；若以米糠與糙米比較，同一品種的抑制效率相差最多甚至可達約五十九倍。

楊淑惠提及，有些民眾覺得糙米的口感不如白米，建議可與白米一起煮，提高食用意願，米糠要單獨吃較不易，未來可望研發成飲品等以便食用。



資料來源：董氏基金會