



聖心女中

1110629~1110630

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
6/29	三	午	★和風醬燒大阪炒麵	★里肌豬排X1	彩繪蒲瓜	時蔬			水果	2.4	2.2	1.5	0	2.5	1	543
		晚	糙米飯	打拋肉片	洋蔥炒蛋	紅仁花椰	時蔬	味噌蘿蔔湯	水果	3.6	2.7	2.1	0	2.4	1	675
6/30	四	早	★雞絲麵			★芋泥包				1.7	0.8	0.1	0	0.7	0	213
		午	糙米飯	孜然燉雞	豆干小炒	佃煮蘿蔔	時蔬			4.1	3.2	1.5	0	2.3	1	728

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

3C 世代護眼必吃葉黃素！

資料來源：HEHO健康

葉黃素是什麼？葉黃素是脂溶性的類胡蘿蔔素的其中一種，也是少數在人體中分布的類胡蘿蔔素。葉黃素大量存在於視網膜中央的黃斑部，可以幫助吸收藍光、減少自由基，對於保護眼睛的感光 and 敏感度有很好的作用。另一個常跟葉黃素相提並論的就是「玉米黃質」，結構與葉黃素相似，只是分子結構不同，同樣分布在人體眼球黃斑部，但特別集中分布於黃斑部中央凹陷區，而「內消旋玉米黃質」則是葉黃素的代謝產物，透過體內代謝轉化在黃斑部形成，以上三種就是人類視網膜中僅有的胡蘿蔔素。

葉黃素如何保護眼睛？



以補充
蔬菜
黃中

① 濾藍光

標記



可吸收藍光，保護
眼睛免受傷害

法由
、花相
源，可

② 抗氧化

及其製



清除活性氧，避免
自由基導損傷細胞

由飲食
橘黃
黃質

③ 抗發炎

含甲



抑制促發炎因子，
降低眼科疾病

玉米黃質常見
、柑橘），
好的補充來