



聖心女中

1111121-1111125

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
11/21	一	午	★燕麥飯	花生豬腳	▲鮮菇福州丸	快炒花椰		時蔬	水果	4.1	2.3	1.3	0	2.9	1	683
		晚	白飯	▲沙茶海鮮豆腐羹	★酥炸雙薯	洋蔥炒蛋	時蔬	★綠豆薏仁湯	水果	5	1.8	1	0	3.1	1	710
11/22	二	早	★鍋貼*5		★奶皇包			綠茶		4.2	2.5	0.1	0	0	0	484
		午	★紅藜胚芽飯	★鹹酥雞	豚肉咖哩	芹香豆芽		有機蔬菜	水果	4.5	2.6	1.2	0	3.1	1	740
		晚	★白醬起司螺旋麵		嫩燒薑汁豬	筍香三絲	時蔬	蘿蔔油腐湯	水果	3.6	2.3	1.6	0.3	2.6	1	687
11/23	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿			水煮蛋		2	3.3	0.2	0	0.8	0	429
		午	★蕎麥飯	回鍋肉	南瓜豆腐煲	乾煸四季		時蔬	水果	4.2	2.3	1.2	0	2.3	1	660
		晚	白飯	★無骨香雞排	★黃瓜肉羹	螞蟻上樹	時蔬	黃芽排骨湯	水果	3.8	2.5	1.4	0	2.8	1	675
11/24	四	早	香菇肉茸粥		烤地瓜			★鮮奶小饅頭		3.7	0.3	0.1	0	0	0	284
		午	大阪風燒肉飯		筑前煮	鄉村粉絲		時蔬	水果	4.7	1.5	1.4	0	2.1	1	631
		晚	★五穀飯	蔥爆肉絲	▲關東煮	鮮菇高麗	有機蔬菜	★排骨酥湯	水果	3.6	2.2	1.9	0	2.2	1	624
11/25	五	早	★鮮肉包		水煮蛋★馬拉糕			鮮奶		4	1.7	0	0.8	0	0	528
		午	糙米飯	蜜汁豬排*1	蒸蛋	清炒脆瓜		時蔬	水果	4	2.7	1.2	0	2	1	663

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

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

