聖心女中

1120116-1120119

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
1/16	一	午	★五穀飯	▲佛跳牆	蒸蛋	花生海結	時蔬		水果	4.5	2.3	1.3	0	2.7	1	702
		晚	★泰式海陸拌麵		★黃金魚排	麻婆豆腐	時蔬	★西谷米奶茶	水果	4	3.4	1	0.1	3.1	1	775
1/17	二	早	★水餃*6		★紅豆包		冬瓜茶			3.5	1.8	0.05	0	0	0	381
		午	黃豆飯	三杯雞	泡菜肉片豆腐煲	炒花椰菜	有機蔬菜		水果	3.8	3	1.6	0	2.4	1	699
		晚	紫米飯	孜然燉雞	蔥花菜脯蛋	金菇三絲	時蔬	羅宋湯	水果	3.6	2.4	1.6	0	2.1	1	627
1/18	三	早	★茄汁豬柳堡		研磨豆漿		水煮蛋			1.7	3.3	0.2	0	0.8	0	408
		午	菜脯蛋炒飯		鹹水雞	豆酥四季	時蔬		水果	4	2	1.3	0	2.5	1	635
		晚	白飯	和風燒豚	蒜味海茸	▲開陽白菜	時蔬	結菜排骨湯	水果	3	1.8	2.2	0	2.3	1	564
1/19	四	早	古早味鹹粥		★地瓜包		★鮮肉包			3.9	0.7	0.1	0	0	0	328
		午	白飯	★炸雞翅*1	咖哩肉醬	關東煮	時蔬		水果	4.4	2	1.3	0	2.7	1	672

本校使用豬肉之產地皆為台灣

本校未使用輻射污染食品

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

提升免疫力的五大關鍵營養素

●蛋白質：蛋白質是組成身體免疫系統的重要原料，若長期缺乏足夠蛋白質，容易提升感冒或感染病菌病毒的風險。

●維生素D：維生素 D 與身體的免疫系統有關，也和呼吸道感染疾病有很大的影響，研究也證實缺乏維生素D和感染新冠病毒的機率有關。要攝取足夠的維生素 D，除了從乾香菇、深海魚和營養品中補充，也可以在清晨或下午時段露出手臂和小腿曬曬太陽！

●維生素C：免疫力抵抗病毒的第一道防線就是皮膚的屏障，維生素 C 可以加快傷口癒合和促進膠原蛋白合成，保持皮膚屏、黏膜屏障的完整性。

●益生菌和益生質：膳食纖維是腸道好菌非常需要的食物，也就是益生質，把握「每餐菜比飯多」的原則，可以讓腸道更健康。也可以從優格或優酪乳補充益生菌，打造出由內而外的免疫力！

●水：其實等到口渴久已經是身體發出缺水的警訊了，建議一天至少喝 2000 毫升的水，尤其是一早起來最好就先喝一大杯溫水，提升身體的循環和代謝。

資料來源：Heho健康