



聖心女中

1120206-1120210

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
2/6	一	午	★燕麥飯	芋頭燒肉	五彩粟米雞	香菇高麗		時蔬	水果	4.6	2.5	1.4	0	2.4	1	713
		晚	糙米飯	麻油雞	香菇蒸蛋	肉醬洋芋	時蔬	★椰香西米露	水果	4.5	3	1	0	2.3	1	729
2/7	二	早	★蘿蔔糕*1.5		★芋泥包			綠茶		3.6	0	0	0	0	0	252
		午	白米飯	★鹹酥雞	歐風白醬豚肉	脆炒黃芽		時蔬	水果	4.4	3	1.3	0	3.1	1	765
		晚	★白醬培根	義大利麵	★香酥魚柳*3	韭香銀芽	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	2.6	1.6	1.1	0.2	3.5	1	577
2/8	三	早	★菠蘿麵包		研磨豆漿			水煮蛋		3	2	0	0	0	0	360
		午	肉絲蛋炒飯	★洋蔥豬排	雞柳綠花椰		時蔬	水果	4.1	2.7	1.4	0	2.6	1	702	
		晚	糙米飯	蒜香燒肉	田園五色	三杯海茸	時蔬	瓜仔雞湯	水果	3.5	2.5	1.9	0	2.3	1	644
2/9	四	早	★炸醬麵		★芝麻包			★麥茶		4.7	0.6	0.3	0	0.8	0	418
		午	紅豆飯	杏片蜜汁雞	古早味肉燥	肉片白菜滷		時蔬	水果	3.6	3.7	1.3	0	2.5	1	735
		晚	★蕎麥飯	親子丼	關東煮	醬燒粉絲煲	時蔬	冬瓜大麥湯	水果	4.6	2.3	1.1	0	2.1	1	677
2/10	五	早	★醬燒肉包		水煮蛋★地瓜包			鮮奶		4.2	2.1	0.02	0.8	0	0	572
		午	白米飯	薑燒肉片	蕃茄炒蛋	塔香海根		時蔬	水果	4	2	1.6	0	2.2	1	629

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

營養小知

釋迦淺嚐有這 5 大好處!!

釋迦幼果長得像荔枝，又叫做「番荔枝」，又因為形似釋迦牟尼佛的頭像，因此大家更習慣叫它「釋迦」。原產於熱帶美洲的釋迦最早由荷蘭人引進台灣，產季為秋冬季，目前在台灣最大的產地為台東。甜美多汁的釋迦曾被 BBC 評選為最有營養食物第二名，以下來介紹釋迦的營養價值：

1. 飲食中攝取足夠鉀離子有助於調節血壓，降低腦血管與心血管疾病發生的機率。
2. 釋迦維生素 C 含量每百克高達 99 毫克。
3. 釋迦在中醫屬於偏溫性的水果，對於營養不足或是體虛者，可以吃釋迦補充能量及熱量。
4. 維護皮膚健康及組織修復，加上豐富的維生素 C 含量促進膠原蛋白形成，幫助皮膚維持水嫩漂亮~~
5. 參與體內營養素的代謝，維持大腦及神經系統的正常運作。



資料來源：HEHO健康