



聖心女中

1120605-1120609

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
6/5	一	午	紫米飯	親子丼	彩燴黑輪	薑燒海根	時蔬	菜脯雞湯	水果	4	2.3	1.7	0	2.3	1	659
		晚	糙米飯	玉米燒雞	蕃茄炒蛋	雙彩花椰	時蔬	★珍珠可可	水果	4.3	2.4	1.4	0.1	2.2	1	690
6/6	二	早	★蘿蔔糕		★小肉包		白菜豆腐湯			3.8	0.4	0.2	0	0.1	0	306
		午	糙米飯	蒲燒魚片	蟹黃豆腐	★螞蟻上樹	有機蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.9	1.1	0	2.2	1	705
		晚	★韭香炒板條		香滷雞翅	酥炸雙薯	時蔬	海芽味噌湯	水果	3.5	1.8	1	0	2.7	1	587
6/7	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		洋蔥炒蛋			2.2	2.5	0.2	0	1.6	0	419
		午	糙米飯	匈牙利燉肉	南瓜蒸蛋	豆皮高麗	時蔬	★冬瓜山粉圓	水果	4.2	3	1.5	0	2.1	1	711
		晚	糙米飯	樹子燒魚	★青蔬年糕	雞絲敏豆段	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	4	2.6	1.7	0	2.1	1	672
6/8	四	早	★炸醬麵		★芋泥包		麥茶			4	0.6	0.3	0	0.8	0	369
		午	糙米飯	蜜汁雞丁	★白醬燉菜	香拌雙芽	時蔬	羅宋湯	水果	4	2.2	2.2	0	2.3	1	664
		晚	地瓜飯	鐵板肉片	白菜滷	蔥燒黑干	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	3.2	3.5	2	0	2.2	1	696
6/9	五	早	★筍香包		★茶葉蛋/奶皇包		鮮奶			3.9	1.6	0	0.8	0	0	513
		午	青醬培根燉飯		★起司豬排	莎莎百頁	時蔬	白玉大骨湯	水果	4.1	3	1.2	0	2.7	1	724

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★

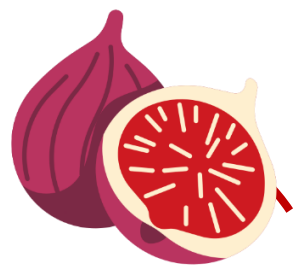
為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲

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

帶你認識「生命之果」無花果



無花果真的沒有花嗎？被譽為「生命之果」的無花果是世界上最古老的果樹之一，而我們吃的整顆無花果，是一個大花托中包裹著許許多多的小花！也就是說，我們所吃的無花果，吃的不是果實，而是它的花托、花朵和花蜜，學術上稱為「隱頭花序」。其營養價值高，含大量的纖維和多酚類，洗淨後連皮一起吃，除了口感特別之外，還有很多功效，接下來就讓我們一起看看吧！

抗氧化：無花果含有大量的多酚類化合物，包含類黃酮和花青素，具有強大的抗氧化能力有助於消除體內的自由基。

抗癌：無花果中含有微量元素「硒」，可以透過抑制正常細胞突變和抑制癌細胞的血管增生，達到抗癌的效果。

抗發炎：無花果中含多種有機酸，含檸檬酸、延胡索酸、琥珀酸、蘋果酸及草酸等物質，具有抗炎消腫的功效。

改善便秘及痔瘡：無花果中含大量的果膠，屬於水溶性纖維，透過高吸水性使糞便軟化，容易排出。除此之外，無花果還有較高量的脂類，可以潤腸通便。而其中的草酸鹽，適量攝取可以解便秘，若食用過多會刺激腸胃道黏膜，可能造成腹瀉。

護心、養顏又抗癌
營養師帶你認識

生命之果
無花果

抗癌

微量元素「硒」
可抑制癌細胞

抗發炎

含多種有機酸
能抗炎消腫

抗氧化

類黃酮和花青素
有助消除自由基

改善便秘

水溶性纖維多
能改善便秘

Heho健康

資料來源：Heho健康