



聖心女中

1120612-1120617

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 類	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
6/12	一	午	大麥仁飯	椒鹽魚丁	沙茶干片	★時瓜寬粉	時蔬	結頭豆皮湯	水果	4.3	2.9	1.6	0	2.8	1	745
		晚	糙米飯	★照燒花枝丸*3	茶碗蒸	★關東煮	時蔬	★紅豆湯圓	水果	4.5	2.9	0.7	0	2.2	1	709
6/13	二	早	★水餃*6		★地瓜包		可可飲			3.5	1.8	0.03	0.1	0	0	396
		午	糙米飯	泰式椒麻雞丁	乾煸四季	爆炒筍茸	有機蔬菜	玉段海結湯	水果	4.1	2.2	2	0	2.3	1	666
		晚	▲菇香油飯		★日式豬排	韭香銀芽	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.3	1.2	0	2.9	1	638
6/14	三	早	★大肉包		研磨豆漿		水煮蛋			3	3.2	0.02	0	0	0	451
		午	糙米飯	西西里豬柳	義式燴蛋	香草薯塊	時蔬	★椰奶西米露	水果	4.5	2.5	1.2	0	2.4	1	701
		晚	白飯	濃郁咖哩雞	腐乳高麗	三色什錦	時蔬	★紫菜虱目丸湯	水果	3.9	2.3	1.6	0	2.3	1	649
6/15	四	早	高麗菜鹹粥		★豬肉餡餅		★芝麻包			3.5	0.9	0.4	0	0.2	0	332
		午	糙米飯	柚香小翅腿*2	麻婆豆腐	翡翠三絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	3.8	1.6	0	2.2	1	729
		晚	糙米飯	梅干扣肉	★鮮蔬春雨	繽紛花椰	有機蔬菜	★肉羹湯	水果	4.5	2.3	2.1	0	2.3	1	704
6/16	五	早	★巧克力鬆餅		★水煮蛋/雞蛋小饅頭		優酪乳			5.4	1	0	0.8	0	0	590
		午	★古早味擔擔麵		春川炒豬	▲蛋酥白菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3	2.4	1.9	0	2.3	1	601
		晚	糙米飯	孜然燒雞	田園四色	塔香海茸	時蔬	青蔬蛋花湯	水果	3.6	2.2	1.6	0	2.1	1	612
6/17	六	早	★肉鬆麵包		★玉兔包		綠茶			4.4	0.4	0	0	0	0	338
		午	★紅醬義大利麵		★香檸雞柳條*3	鮮菇西蘭花	時蔬	綠豆麥片湯	水果	3.6	2.1	1.7	0	2.7	1	634

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

一根蔥的神奇功效！6大好處告訴你



吃蔥能消暑!因為蔥含有揮發油，其主要成分為蔥素，還含有二烯內基硫醚、草酸鈣，散發出一種獨特的香辣味，能刺激唾液和胃液分泌，增進食慾。也能去除體內濕氣及暑氣，因此很適合台灣民眾在濕熱的夏天食用。除此之外，蔥還有很多你可能意想不到的好處喔!

1. 降低膽固醇:經常食蔥，可以使膽固醇不易在血管壁上沉積。
2. 有助改善長期疲勞:生蔥含烯丙基硫醚，與維生素B1含量較多的食物一起食用，會促進食物的澱粉及糖質變為熱量，可緩解疲勞。
3. 提升人體免疫力:蔥的刺激性氣味來自於屬於蒜素的揮發性成分，可以抗菌殺菌。且蔥含有維生素B2、維生素C、菸鹼酸、鈣、磷、錳、硒、β-胡蘿蔔素等營養素，特別是菸鹼酸能夠維持皮膚和黏膜的健康，對於預防感冒十分具有幫助。
4. 抗氧化、延緩衰老:蔥綠色部分β-胡蘿蔔素豐富，能夠保護鼻子和喉嚨的黏膜，並具有抗氧化的作用。而含有的多酚與類黃酮可以幫助身體抗氧化、延緩衰老。
5. 預防便秘:富含果膠(水溶性膳食纖維)，維持腸內保持濕潤及預防便秘，降低大腸癌的風險。
6. 預防癌症:蔥類食物都含有特殊氣味，此氣味主要來自有機硫化物(硫化丙烯)成分，這些硫化物能促使體內排除致癌物質的酵素活性增加，相對減少身體罹患癌症的機率。

資料來源：Heho健康

