



聖心女中

1120619-1120621

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 穀莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
6/19	一	午	紅藜飯	栗子燒雞	鐵板油腐	脆炒高麗	時蔬	紫菜菇菇湯	水果	3.7	2.7	1.7	0	2.3	1	667.5
		晚	糙米飯	花生豬腳	黑胡椒銀芽	茄子煲	時蔬	★芝麻奶露	水果	4	2.3	1.8	0.1	2.2	1	671.5
6/20	二	早	★雞絲麵		★馬拉糕		—			2.5	0.4	0.2	0	0.3	0	310
		午	糙米飯	打拋肉醬	★什錦麵片	麻香海芽	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.3	0	2.2	1	694
		晚	★大阪燒炒麵		★麥克雞塊*3	蜜汁豆干	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3	3.7	0.9	0	2.7	1	691.5
6/21	三	早	★花生吐司		研磨豆漿		水煮蛋			4	2.2	0	0	0	0	475
		午	糙米飯	紐奧良雞翅	絲瓜燴蛋	燈籠滷味	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	3.7	2.1	1.5	0	2.1	1	608.5

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

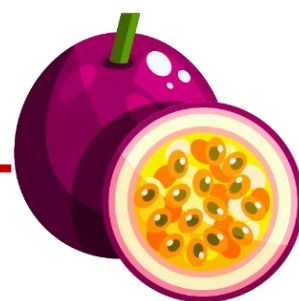


為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

熱帶水果之王「百香果」



百香果是台灣夏季常見的水果，香味濃郁且富含多種營養成分。其含有的維生素A相當高，約是木瓜四倍，且富含鉀、鋅等礦物質，也含有不少維生素C。百香果裡的小黑籽，增添不少膳食纖維。接下來我們來看一下百香果對身體還有哪些好處吧！

預防過敏：含有生物類黃酮，為抗氧化物之一，不只調節免疫力、更可以清除自由基，也能舒緩鼻子過敏、中耳炎等狀況。

保護眼睛，改善視力：百香果含有1616.6國際單位(I.U.)的維生素A，以及微量的β胡蘿蔔素，研究證實維生素A和β-胡蘿蔔素是眼睛視網膜所需的養分。

幫助抗癌：百香果內富含的植化素、類胡蘿蔔素與抗氧化劑，可抑制癌細胞的生長。

平衡血壓：百香果的鉀含量高，幾乎不含鈉，相當適合高血壓患者食用，鉀可調節電解質平衡，並控制身體肌肉的功能，包括調節心肌收縮。

改善便秘：百香果連籽一起吃，這時可獲得其中的高纖維質，有助促進排泄，解決便秘症狀。

促進傷口癒合：每100公克的百香果，富含32毫克的維生素C，維生素C主要的功能是促進膠原蛋白的合成，因此對傷口的癒合有幫助，讓傷口癒合更快，還可以增強免疫力。

資料來源：Heho健康

