



# 聖心女中

1120830-1120901

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
8/30	三	午	糙米飯	咖哩雞	莎莎肉醬	脆炒高麗	時蔬	★芝麻奶露	水果	4.2	2.1	1.7	0.1	2.5	1	682
		晚	糙米飯	孜然肉柳	玉米肉茸	黑胡椒豆芽	時蔬	大滷湯	水果	3.9	2.8	1.4	0	2.4	1	686
8/31	四	早	竹筍鹹粥		鮮肉包		奶皇包			3.9	0.7	0.3	0	0.3	0	347
		午	糙米飯	蒜泥白肉	雙茄炒蛋	塔香海根	時蔬	香菜蘿蔔湯	水果	3.5	2.4	1.9	0	2.3	1	636
		晚	糙米飯	★沙茶雞丁	鐵板凍豆腐	紅仁扁蒲	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	3.8	2.3	1.7	0	2.4	1	649
9/1	五	早	肉鬆麵包		水煮蛋/雞蛋小饅頭		鮮奶			3.8	1.4	0	0.8	0	0	491
		午	夏威夷炒飯		酥炸雞排	香滷黑干	時蔬	鮮蔬針菇湯	水果	4	3.7	1.3	0	2.7	1	772

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記



為含花生及其堅果製品

## 營養小知識

### 味道清淡的蕎麥6大健康好處！

蕎麥麵是日本人經常選擇的主食，而蕎麥茶在日本家庭或餐廳中更是常見，這些食物中的重要成分「蕎麥」，因營養價值高，對身體益處也相當多，作為養身且味道清淡的食材，在近期越來越受到大眾歡迎。

蕎麥富含蘆丁有助「預防三高」還可保護心血管

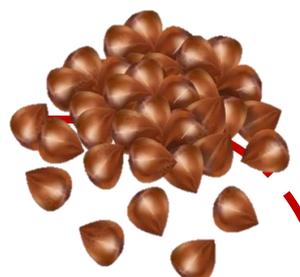
蕎麥含有的蘆丁成分能幫助減少活性氧、預防血管老化、抑制會提高血壓的酵素產生，且蕎麥富含膳食纖維，適量攝取有助改善高血壓、降低罹患三高的機率。

低升糖延緩胃排空 讓減肥不必再挨餓

蕎麥因有延緩胃排空的特性，能帶來「增加飽足感」的好處，是減肥時期很適合選擇的食材，可以避免肚子餓、想暴飲暴食的窘境。

富含膳食纖維 預防便秘效果加

蕎麥中的膳食纖維可幫助腸道蠕動，達到改善及「預防便秘」的效果。而蕎麥也有「促進身體代謝」的效果，因含有維生素B1、B2是體內參與代謝作用的重要成分，是協助身體代謝產能不可或缺的營養。



資料來源：食力FoodNext