



聖心女中

1120918-1120923

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
9/18	一	午	小米飯	★芝香洋蔥肉片	南瓜炒蛋	肉羹白菜	時蔬	蕃茄黃芽湯	水果	3.7	2.8	1.5	0	2.4	1	675
		晚	糙米飯	玉米蒸肉餅	糯米椒炒干片	麻油枸杞絲瓜煲	時蔬	★花生湯圓	水果	4	2.9	1.4	0	2.4	1	701
9/19	二	早	鍋貼*6		黑糖馬拉糕		青菜豆腐湯			5.5	2.6	0.2	0	0.2	0	594
		午	糙米飯	泰式檸檬魚	壽喜燒	木耳花椰	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	3.6	2.6	2.1	0	2.2	1	659
		晚	日式炒烏龍		蜜汁腿排	花生雙結	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	3	2.3	1.2	0	2.4	1	581
9/20	三	早	★花生吐司		研磨豆漿		起士歐姆蛋			4.1	2.4	0.2	0.1	0.5	0	510
		午	糙米飯	奶香燉雞	★沙茶燜筍	蘿蔔佃煮	時蔬	桂圓紅棗銀耳湯	水果	3.6	1.9	1.9	0	2.4	1	610
		晚	糙米飯	花枝排	香菇蒸蛋	乾扁四季豆	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	3.5	2.6	1.2	0	2.7	1	652
9/21	四	早	雞絲麵		蒸餃*2		冰烤地瓜			3.6	1.1	0.2	0	0.3	0	353
		午	糙米飯	紅燒肉	茄汁油腐	翡翠三絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	2.8	1.9	0	2.3	1	666
		晚	胚芽飯	塔香燒雞	醬香玉米	豆皮白菜	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	3.9	2.3	1.8	0	2.4	1	659
9/22	五	早	大肉包		茶葉蛋/黑糖小饅頭		鮮奶			4	2.1	0	0.8	0	0	558
		午	鐵板麵		奧勒岡雞翅	椒鹽拼盤	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	3.4	2	1	0	2.8	1	599
		晚	糙米飯	薑汁豬柳	蟹黃豆腐	燉煮冬瓜	時蔬	竹筍排骨湯	水果	3.7	2.3	1.5	0	2.3	1	633
9/23	六	早	奶酥麵包		小籠湯包*2		奶茶			4.2	1	0	0.1	0	0	384
		午	香菇油飯		咕咾肉	什錦黃瓜	時蔬	四神湯	水果	4	2.2	1.4	0	2.4	1	648

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

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

康普茶到底是什麼？來了解康普茶內含的營養成分

康普茶並非茶葉品種，源自古老的釀造工藝，茶葉與天然成分融合，再經微生物發酵製成，滋味酸甜帶氣泡感，康普茶內含的有益菌類促進腸道健康，夏天時可以來上一杯消暑解渴，酸甜滋味與爽口氣泡令人難忘。那康普茶的成份有哪些?下面就讓我們一起來看看吧!

★茶

康普茶富含天然茶多酚與兒茶素，它們是出色的抗氧化劑，有助於清除體內的自由基，減少細胞氧化傷害，進而降低發炎反應。

★糖

為了提供發酵所需的養分，康普茶無法去除糖分。儘管相較於其他發酵飲品，康普茶的糖含量較低，但對於需要控制糖份的人來說，仍需注意。

★益生菌

腸道內含有各式好菌和壞菌，康普茶經發酵後產生的乳酸、醋酸，能夠平衡腸道菌叢，抑制壞菌、促進好菌生長，並調節消化功能。

★咖啡因、碳酸

每100毫升的康普茶約含有3至5毫克的咖啡因，對咖啡因敏感的人應避免晚上飲用外，懷孕、哺乳中的婦女以及嬰幼兒也不建議飲用。而康普茶屬於酸性飲料，除了避免空腹飲用外，消化道不適者應適量攝取。



資料來源：Heho健康