



聖心女中

1121002-1121006

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
10/2	一	午	紅藜麥飯	義式燉肉	絲瓜粉絲煲	培根高麗	時蔬	結頭菜大骨湯	水果	3.8	2.1	2	0	2.4	1	642
		晚	糙米飯	黃金雞排	醬燒麵腸★	芝香四季豆	時蔬	冬瓜山粉圓	水果	4.2	2	1.1	0	2.8	1	658
10/3	二	早	小籠湯包*6		奶皇包		青蔬蛋花湯			5	2.6	0.2	0	0.2	0	559
		午	糙米飯	梅醬燒雞	紅油筍茸	蛋酥白菜	有機蔬菜	香菇竹筍湯	水果	3.8	2.1	2	0	2.3	1	637
		晚	夏威夷炒飯		香菇福州丸*2	酸菜滷味	時蔬	紫菜魚丸湯	水果	3.7	2.4	1.3	0	2.3	1	635
10/4	三	早	巧克力菠蘿麵包		研磨豆漿		水煮蛋			3	2.8	0	0	0	0	420
		午	糙米飯	五彩豬柳	咖哩凍豆腐	薑燒海根	時蔬	椰香芋頭西米露	水果	3.9	2.3	1.7	0	2.2	1	647
		晚	糙米飯	春川炒豬	豆干肉絲	黃金泡菜年糕	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.3	3.1	1.2	0	2.4	1	732
10/5	四	早	黑胡椒鐵板麵		地瓜包		麥茶			4	1	0.3	0	1	0	408
		午	糙米飯	孜然烤雞翅	麻婆豆腐	鮮燴花椰	時蔬	蕃茄黃芽湯	水果	3.5	2.4	1.6	0	2.2	1	624
		晚	蕎麥飯	紅燒獅子頭*2	蕃茄百頁	鐵板銀芽	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	3.5	2.4	2	0	2.3	1	639
10/6	五	早	醬燒肉包		水煮蛋/玉兔包		果汁			4.4	2.1	0	0	0	0.8	514
		午	培根香蔥炒飯		香酥海鮮排	京醬三絲	時蔬	白玉黃豆雞湯	水果	3.5	2.7	1.5	0	2.8	1	671

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記 ★ 為含花生及其堅果製品

營養小知識

中西醫都說，吃柚子好處多

中秋節家家戶戶不可少的水果就是柚子！你知道柚子營養含量很豐富嗎？營養師指出，柚子的果肉富含維生素C、P、檸檬酸等營養素。每100公克含有57毫克維生素C，而維生素C是一種非常強的抗氧化劑，可以減少損害腦部的自由基形成，降低血液中膽固醇、促進新陳代謝。而且攝取足夠的維他命C可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。

而「維生素P」對維生素C的消化吸收上是不可缺少的物質，能降低血管通透性、增強維生素C的活性，預防皮膚病，還有養顏美容的功效。但維生素P人體無法自身合成，因此需從食物中攝取，而柚子就剛好富含了這兩種物質。另外，含有的檸檬酸可分解葡萄糖，幫助消化；纖維質有助於暢通糞便。柚子肉含有胰島素樣成分，可以幫助降低血糖。

中醫師說，柚子性味甘涼，具有健脾消食、止咳化痰、消腫止痛、行氣解酒、抗炎解痙、清除體內燥熱，對緩解咳嗽氣逆、痰多氣喘、消渴心煩和胃病等症狀有一定的療效，還可以幫助排毒瘦身。

以上關於柚子的好處，想要養生不妨就吃點柚子吧！但要注意的是由於柚子中的類黃酮成分，易與許多藥物形成交互作用、增加藥物副作用的發生率。所以服藥期間請避免食用柚子喔！一般人食用也要注意適量為宜。

資料來源：Heho健康

