



聖心女中

1121016-1121021

統鮮美食



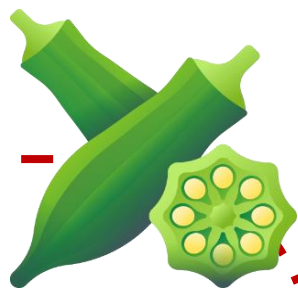
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
10/16	一	午	大麥仁飯	打拋豬	蔥爆豆干	什錦扁蒲	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.5	3	1.7	0	2.4	1	681
		晚	糙米飯	蔭鳳梨燒雞	五更豆腐煲	★麻醬寬粉	時蔬	黑糖麥片牛奶	水果	4.7	2.6	1	0.1	2.5	1	737
10/17	二	早	水餃*6		原味馬拉糕		柴魚豆腐湯			4.1	2	0	0	0.2	0	446
		午	糙米飯	★蒲燒魚片	肉片炒菇	紅棗冬瓜	有機蔬菜	玉段海結湯	水果	3.7	2.4	1.8	0	2.2	1	643
		晚	客家米苔目		蜜汁翅小腿*2	轟炸雙薯	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	3.5	1.8	1	0	2.8	1	591
10/18	三	早	香雞漢堡		研磨豆漿		椒香炒洋蔥			2.5	2.4	0.2	0	1.2	0	414
		午	糙米飯	安東燉雞	家常油腐	洋釀雙薯	時蔬	綠豆地瓜圓	水果	5.5	2.5	1	0	2.4	1	766
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	菜圃干丁	鮮燴黃瓜	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.6	3	1.6	0	2.3	1	681
10/19	四	早	雞絲麵		珍珠丸子*2		—			2.8	1.9	0.2	0	0.5	0	366
		午	糙米飯	紅燒肉	小瓜炒什錦	★芝麻球*2	時蔬	味噌豆腐湯	水果	5	2.2	1.4	0	2.7	1	732
		晚	紅藜飯	青醬雞丁	肉片炒筍	★花生滷雙結	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	3.7	2.3	1.8	0	2.6	1	654
10/20	五	早	蜂蜜鬆餅		水煮蛋/雞蛋小饅頭		鮮奶			4.8	1	0	0.8	0	0	591
		午	泡菜燒肉飯		匈牙利烤腿排	★芝香黃芽	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.5	2.1	1.8	0	2.4	1	616
		晚	糙米飯	花枝排*3	糖醋豆包	雞絲小瓜	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.5	3.5	1.2	0	2.8	1	724
10/21	六	早	巧克力吐司		鮮肉包		優酪乳			5	0.3	0	0.8	0	0	525

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

秋葵意想不到的6大好處



每年的5-8月是秋葵的生產旺季，秋葵是一種營養價值高的蔬菜，鉀含量比菠菜略高，鈣含量與芹菜相當，維生素C含量相當於番茄，膳食纖維是韭菜的兩倍，維生素B1比大部分蔬菜的含量都高。以下告訴你秋葵的好處有哪些！

➤潤腸解便秘、防癌

秋葵含有的豐富的水溶性膳食纖維，而水溶性膳食纖維有刺激腸道蠕動、避免便秘發生、促進消化的作用，對大腸癌預防也有幫助。且其含有的維生素A、β-胡蘿蔔素成分，也有利抑制不正常細胞的生成，因此也能預防癌症的發生。

➤顧胃

秋葵含有果膠、牛乳聚糖等，具有幫助消化、治療胃炎和胃潰瘍、護腸胃之功效，而且它分泌的黏蛋白，也有保護胃壁的作用，還能促進胃液分泌，提高食慾，改善消化不良等症。

➤調控血壓

根據美國高血壓防治飲食建議指引中建議，想穩定血壓可多攝取的礦物質組合就是鈣+鎂+鉀。而這些成分在秋葵裡都有，且含量也不低，因此適度食用秋葵也有輔助調控血壓的好處。

➤護眼、補鈣

秋葵中豐富的維生素A、β-胡蘿蔔素，有利於視網膜的健康、維護視力。而每100公克秋葵，約含有94毫克左右含量的鈣，比起等重的牛奶也絲毫不遜色，秋葵的草酸含量低，所以鈣的吸收利用率較高。



資料來源：Heho健康