



聖心女中

1121023-1121028

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
10/23	一	午	紫米飯	鐵板肉柳	蟹黃豆腐煲	★蜜汁鮑菇	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	4.2	2.4	1.7	0	2.4	1	685
		晚	糙米飯	蠔油滑蛋肉片	白醬燉菜	培根高麗	時蔬	紅豆小湯圓	水果	4.8	2.4	1.5	0	2.4	1	722
10/24	二	早	蘿蔔糕*2		鮮肉包		蕃茄豆腐湯			4.2	0.6	0.1	0	0.3	0	355
		午	糙米飯	親子丼	關東煮	春捲*2	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2	1.7	0	2.7	1	675
		晚	塔香雞茸炒飯		麥克雞塊*3	酸菜黑干	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	3	1.1	0	2.8	1	684
10/25	三	早	筍香包		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	3.3	0	0	0	0	423
		午	糙米飯	春川炒豬	咖哩粉絲	彩椒四季	時蔬	★芝麻奶露	水果	4.8	2.3	1.5	0.1	2.4	1	729
		晚	糙米飯	義式南瓜燉雞	花枝丸*2	小瓜黃芽	時蔬	玉米海結湯	水果	3.8	2.6	1.3	0	2.7	1	675
10/26	四	早	玉米肉茸粥		豬肉餡餅		奶黃包			3.7	1.1	0.1	0	0.5	0	367
		午	糙米飯	檸香翅小腿*2	眷村炸醬	芋香白菜	時蔬	海芽魚丸湯	水果	3.7	2.3	1.3	0	2.3	1	628
		晚	燕麥飯	孜然豬柳	沙茶百頁	焗烤洋芋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	4.1	2.6	1.4	0.1	2.4	1	700
10/27	五	早	★花生吐司		茶葉蛋/蒸餃*2		果汁			4.7	1.6	0	0	0	1.4	533
		午	白醬鮮菇通心麵		香酥雞排	繽紛花椰	時蔬	羅宋湯	水果	3	1.9	1.9	0	2.8	1	586
		晚	糙米飯	咖哩雞	香菇肉燥	針菇扁蒲	時蔬	筍香雞湯	水果	3.7	2.3	1.8	0	2.3	1	640
10/28	六	早	小籠湯包*6		草莓餐包		鮮奶			4.4	2.5	0	0.8	0	0	616

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

高麗菜好處多，可助身體排毒、預防癌症！

高麗菜是台灣很常見的蔬菜，因為營養價值很高，所以也有個「菜王」的稱號。下面就帶你了解高麗菜的6種好處。

1. 身體排毒

高麗菜富含硫以及維生素C，硫對於傷口療癒有益，再加上維生素C，則讓高麗菜具有幫助排毒的特性。可以淨化血液中的毒素，像是自由基、尿酸。

2. 預防癌症

高麗菜含有許多抗癌化合物，而這些化合物可以刺激酶的活性並抑制病變腫瘤的生長。另外高麗菜中含有「維生素U」，是抗潰瘍因子，可助抑制胃酸、修復胃黏膜，因此可達到預防胃潰瘍、胃癌的效果。

3. 調整血壓

對高血壓病患來說，鈉攝取過多會增加水分滯留在體內，使得血壓上升。高麗菜中含有鉀，它可以減少鈉的作用，來幫助維持正常的血壓。

4. 天然抗炎劑

高麗菜含有抗發炎的麴醯胺酸，是腸壁、肝及免疫細胞的重要養分，也是一種很強的抗炎藥，可以減緩許多類型的炎症。

5. 保護皮膚

高麗菜屬於十字花科蔬菜，富含抗氧化劑，可以維持皮膚健康與緊緻。其中類胡蘿蔔素的成分可以防止皮膚老化，促進皮膚細胞再生。



資料來源：Heho健康