



聖心女中

1121030-1121104

統鮮美食



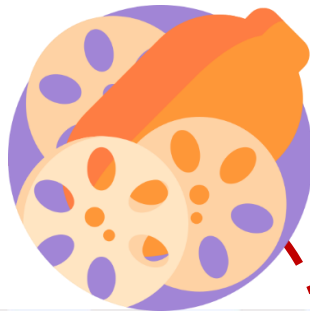
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
10/30	一	午	蕎麥飯	糖醋雞丁	竹筍炒肉絲	腐乳高麗	時蔬	柴魚油腐湯	水果	3.5	2.5	2	0	2.4	1	651
		晚	糙米飯	打拋豬	肉片黃瓜	雙色地瓜球*5	時蔬	檸檬冬瓜露	水果	5.8	2.2	1.2	0	2.7	1	783
10/31	二	早	鍋貼*6		★芝麻包		綠茶			5	3	0	0	0	0	575
		午	糙米飯	奶香南瓜燉肉	★砂鍋凍腐	彩繪銀芽	有機蔬菜	金菇海帶湯	水果	3.9	2.3	1.7	0	2.3	1	652
		晚	咖哩炒烏龍		照燒雞翅	燈籠滷味	時蔬	洋芋排骨湯	水果	3.2	1.8	1.1	0	2.6	1	564
11/1	三	早	大亨堡		研磨豆漿		地瓜包			3.1	3.3	0	0	0.5	0	487
		午	糙米飯	★蜜汁杏片雞丁	西魯肉	薑燒海根	時蔬	桂圓銀耳露	水果	3.9	2	1.8	0	2.4	1	636
		晚	糙米飯	蒲燒魚丁	回鍋干片	義式洋芋	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	4.3	3	1.2	0	2.3	1	720
11/2	四	早	台式炒麵		珍珠丸子		青蔬蛋花湯			3.1	1.1	0.4	0	1	0	355
		午	糙米飯	薑汁燒肉	奶香起司玉米	鮮菇扁蒲	時蔬	白玉雞湯	水果	4	2.1	1.7	0.2	2.3	1	674
		晚	蕎麥飯	蠔油香菇雞	芹香福州丸*1	★沙嗲粉絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.8	2.7	1.3	0	2.4	1	739
11/3	五	早	蔥燒肉包		水煮蛋/玉兔包		優酪乳			4.4	2.1	0	0.8	0	0	586
		午	夏威夷炒飯		香酥豬排	★宮保油腐	時蔬	玉段排骨湯	水果	3.6	2.9	1.1	0	2.8	1	683
		晚	糙米飯	泰式雙鮮	小瓜黑輪	椰香咖哩鮮蔬	時蔬	黃瓜雞湯	水果	4.1	2.2	1.6	0	2.4	1	660
11/4	六	早	小籠湯包*6		銀絲捲		奶茶			5.2	3	0	0.1	0	0	604

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

秋天多吃蓮藕增強免疫不感冒



在《本草綱目》中，蓮藕被譽為「靈根」，同時也是秋季盛產的當季作物，有鬆脆的口感，特別適合腸胃虛弱、消化能力差、火氣大的人食用。

蓮藕富含碳水化合物，在營養學分類上屬於「全穀雜糧類」，提供豐富的膳食纖維、維生素、礦物質、多醣和酚類。酚類化合物是參與多種植物生長和發育過程的次級代謝產物，可以做為天然的抗氧化劑，保護細胞免受到自由基損害，對於維持正常生理機能至關重要。那接下來來看蓮藕有哪些功效吧！

★養顏美容：每 100 克蓮藕含有 33 毫克的維生素 C，可以促進皮膚膠原蛋白合成，抵擋自由基和紫外線造成的損害，進而延緩皮膚老化

★增強免疫：蓮藕富含維生素 C，具有抗氧化的效果，可以協助清除過氧化物、增強抵抗力、維持上皮細胞黏膜屏障完整性。如果缺乏維生素 C，可能會比較容易受到病原體的感染。

★瘦身減肥：蓮藕含有豐富的膳食纖維，對正在減肥的人來說很重要不只能緩解便秘、促進新陳代謝，還能維持較長時間的飽足感，讓減肥達到事半功倍的效果。

★心血管健康：吃高鉀食物對維持心臟、血管健康非常有益，而蓮藕是鉀的良好食物來源，能降低血壓、強化血管彈性、促進血液循環。

秋天養生聖品

「靈根」蓮藕吃出免疫力!!

養顏美容

可以抵擋自由基和紫外線造成的損害，進而延緩皮膚老化。

增強免疫

可以增強抵抗力、維持上皮細胞黏膜屏障完整性。

瘦身減肥

能緩解便秘、促進新陳代謝，還能維持較長時間的飽足感。

心血管健康

蓮藕內含鉀，能降低血壓、強化血管彈性及促進血液循環。

資料來源：Heho健康