



# 聖心女中

1121204-1121209

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<br>糧食 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬菜  | 奶類  | 油脂類 | 水果類 | 熱量  |
|------|----|----|--------|---------|---------|-------|------|-------|----|----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 12/4 | 一  | 午  | 蕎麥飯    | 打拋豬     | 豆干肉絲    | 蝦香結頭菜 | 時蔬   | 海芽針菇湯 | 水果 | 3.5      | 3        | 1.7 | 0   | 2.4 | 1   | 681 |
|      |    | 晚  | 糙米飯    | ★蒜花生炒雞丁 | 豉汁油腐    | 鮮菇西蘭花 | 時蔬   | 綠豆粉條湯 | 水果 | 4        | 2.8      | 1.5 | 0   | 2.3 | 1   | 691 |
| 12/5 | 二  | 早  | 小籠湯包*6 |         | 紅豆包     |       | 麥茶   |       |    | 5        | 3        | 0   | 0   | 0   | 0   | 575 |
|      |    | 午  | 糙米飯    | 香菇燒雞    | 酥炸雙薯    | 咖哩粉絲  | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 5.7      | 2        | 1.1 | 0   | 2.8 | 1   | 763 |
|      |    | 晚  | 香菇油飯   |         | 香酥海鮮排   | 蛋酥白菜  | 時蔬   | 紫菜魚丸湯 | 水果 | 3.5      | 2.6      | 1.2 | 0   | 2.8 | 1   | 656 |
| 12/6 | 三  | 早  | 大肉包    |         | 研磨豆漿    |       | 蒸餃   |       |    | 3.7      | 3.4      | 0   | 0   | 0   | 0   | 514 |
|      |    | 午  | 糙米飯    | 青醬百頁    | 醬燒虎皮蛋   | 紅蔥芽菜  | 時蔬   | 桂圓銀耳湯 | 水果 | 3.5      | 1.7      | 1.6 | 0   | 2.8 | 1   | 599 |
|      |    | 晚  | 糙米飯    | ★芝香雞丁   | 瓜仔干丁    | 蕃茄什錦菇 | 時蔬   | 冬瓜排骨湯 | 水果 | 3.8      | 3.2      | 1.4 | 0   | 2.3 | 1   | 705 |
| 12/7 | 四  | 早  | 古早味鹹粥  |         | 豬肉餡餅    |       | 銀絲捲  |       |    | 3.5      | 1.1      | 0.3 | 0   | 0.5 | 0   | 358 |
|      |    | 午  | 糙米飯    | ★沙嗲豬柳   | 泰式油腐    | 奶醬燉時蔬 | 時蔬   | 柴魚蘿蔔湯 | 水果 | 3.6      | 2.5      | 1.8 | 0.1 | 2.4 | 1   | 668 |
|      |    | 晚  | 小米飯    | 筍干燉肉    | 鐵板甜條    | 黃瓜鴿蛋  | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 4.1      | 2.3      | 0.7 | 0   | 2.4 | 1   | 645 |
| 12/8 | 五  | 早  | ★花生鬆餅  |         | 茶葉蛋/芋泥包 |       | 鮮奶   |       |    | 5.4      | 1        | 0   | 0.8 | 0   | 0   | 573 |
|      |    | 午  | 哨子麵    |         | 無骨雞排    | 豆酥四季豆 | 時蔬   | 四神湯   | 水果 | 3        | 2.3      | 1.4 | 0   | 2.8 | 1   | 604 |
|      |    | 晚  | 糙米飯    | 玉米燒雞    | ★沙茶百匯   | 薑燒海根  | 時蔬   | 白菜蛋花湯 | 水果 | 3.6      | 2.2      | 1.7 | 0   | 2.4 | 1   | 628 |
| 12/9 | 六  | 早  | 珍珠丸子*6 |         | 奶酥餐包    |       | 鮮奶   |       |    | 4.2      | 1.1      | 0   | 0.8 | 0   | 0   | 497 |

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

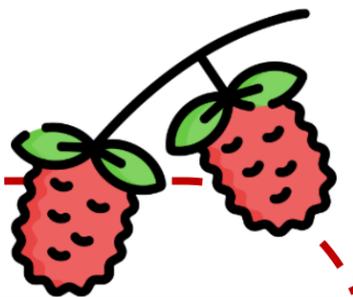
## 營養小知識

## 桑椹對人體的四大益處！

桑椹屬於桑科植物桑的果實，通常呈現紅色、藍紫色。桑椹所含的營養價值高，在所有蔬果排行中，它的鐵質含量是第1名、鈣則是第3名。以營養保健的角度來看，桑椹對於人體可以達到預防疾病的作用，甚至可以抑制某些癌症的活性。而桑椹可帶來下列四大益處：

1. 保護心血管：因為含有類黃酮、花青素、胡蘿蔔素等具有抗氧化、抗發炎的營養素，可抑制血管內皮的發炎反應，再加上花青素可降低血中膽固醇之濃度，有助降低罹患心血管疾病的風險。
2. 減少內臟脂肪：中山醫學大學曾使用了桑椹萃取液進行抗肥胖作用的實驗。為期12週的實驗，他們發現桑椹有助降低因高脂飲食所引發的肥胖及內臟脂肪的作用。
3. 保護肝臟：現代人常大吃大喝導致脂肪肝普及化的現象。研究指出，桑椹萃取液能減少脂肪酸的合成，不讓脂質堆積在肝臟，進而改善及預防脂肪肝的形成。
4. 抑制癌症的機轉：桑椹成分含有多酚，有助降低癌症的發生率。研究證實桑椹所含的花青基-3-芸香苷及花青基-3-葡萄糖苷能調節兩種轉錄蛋白來抑制肺癌細胞的轉移，甚至可能誘導細胞凋亡而減少癌細胞的增殖。

資料來源：Heho健康



預防癌症又護肝

### 桑椹對人體的四大益處

**減少內臟脂肪**

有助降低高脂飲食引起的肥胖及內臟脂肪。

**保護心血管**

含類黃酮、花青素等，可抑制發炎反應。

**保護肝臟**

預防脂質堆積在肝臟，預防脂肪肝形成。

**抑制癌症的機轉**

含有多酚，有助降低癌症發生率。