



聖心女中

1121225-1121229

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
12/25	一	午	紫米飯	BBQ燒肉	芋香白菜	田園玉米	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.4	0	2.3	1	658
		晚	糙米飯	梅醬燒雞	客家小炒	焗烤雙薯	時蔬	綠豆麥片湯	水果	5	3	1	0.1	2.4	1	783
12/26	二	早	蘿蔔糕*2		銀絲捲		柴魚油腐湯			3.6	0.7	0	0	0.7	0	336
		午	糙米飯	豆瓣魚	瓜仔豆干	彩椒黃芽	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	3.5	3.5	1.4	0	2.3	1	706
		晚	客家米苔目		花枝排	豆酥四季豆	時蔬	菜圃雞湯	水果	3	2.2	1.5	0	2.8	1	599
12/27	三	早	饅頭火腿蛋		研磨豆漿		★芝麻包			3.6	2.7	0.1	0	0.7	0	489
		午	糙米飯	麻油凍豆腐	南瓜蒸蛋	宮廷炒年糕	時蔬	椰香西米露	水果	5.3	1.5	1.1	0	2.4	1	679
		晚	糙米飯	回鍋肉	日式佃煮	蒜香海根	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	2.4	1.9	0	2.3	1	636
12/28	四	早	雞絲麵		豬肉餡餅*2		—			2.2	1.7	0.2	0	0.6	0	314
		午	糙米飯	黃豆燉肉	茄汁甜條	螞蟻上樹	時蔬	昆布大骨湯	水果	4.9	2.3	1.4	0	2.4	1	719
		晚	糙米飯	★宮保雞丁	蘿勒歐姆蛋	鮮炒高麗	有機蔬菜	玉米油腐湯	水果	3.5	2.6	1.7	0.1	2.4	1	666
12/29	五	早	熱狗麵包		水煮蛋/芋泥包		果汁			3.9	1.3	0	0	0	1.4	455
		午	奶香南瓜燉飯		鹹酥雞	魚板花椰	時蔬	羅宋湯	水果	4.1	2	1.6	0	2.8	1	663

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

這樣補充維他命C才有效！喝發泡錠的4個原

許多人在日常生活中習慣用喝發泡錠的方式補充營養。這種飲料具有酸甜口感，類似汽水，被視為能取代含糖飲料與提供營養素的飲品。然而，儘管發泡錠美味且容易入口，仍需注意飲用量，長期持續攝取高濃度的維生素C可能導致腸胃不適、結石、牙齦出血等不良反應，因此仍需記得適量飲用。補充維生素C的發泡錠時，確保遵循以下幾項原則，讓補充效益最大化：

1. 開封後在 1-2 個月內吃完
維生素C具有抗氧化特性，但同時也最容易受到氧化的影響，建議選擇小包裝，並確保未使用的發泡錠密封儲存，避免潮濕。
2. 放在陰涼通風處
最佳保存方式是將維生素C發泡錠放在陽光不直射、陰涼通風的地方，像是抽屜。不要把它放在濕度較高的冰箱中，以免影響其品質。
3. 用溫水或冷水泡
維生素 C 遇到熱環境容易被破壞其中營養素，因此應避免使用熱水沖泡，以保留其營養價值。
4. 溶解後在 30 分鐘內喝完
發泡錠中含有碳酸氫鈉、檸檬酸等成分，若與空氣接觸時間過長，可能會導致品質變質。最好的方式是現泡現喝，避免長時間放置在桌上。

資料來源：Heho健康

