



聖心女中

1130102-1130106

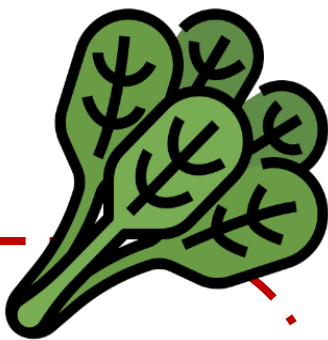
統鮮美食



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
1/2	二	午	糙米飯	★沙茶豬柳	蟹黃豆腐煲	紅燒冬瓜	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	水果	3.6	2.6	1.8	0	2.4	1	660
		晚	五木炊飯		薑汁燒肉	蕃茄炒蛋	時蔬	大滷湯	水果	3.5	3	1.4	0	2.3	1	669
1/3	三	早	筍香包		研磨豆漿		洋蔥炒蛋			2.5	3	0.2	0	0.7	0	437
		午	糙米飯	椒鹽百頁	黃瓜鵪鶉蛋	★砂鍋凍腐	時蔬	燒仙草	水果	4.7	1.6	1.4	0	2.7	1	666
		晚	白飯	花枝排	椰香咖哩洋芋	什錦花椰	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4	1.9	1.3	0	2.8	1	641
1/4	四	早	皮蛋瘦肉粥		珍珠丸子*2		—			2.7	1.7	0.3	0	0.5	0	347
		午	糙米飯	蒲燒魚丁	莎莎肉醬	彩椒四季豆	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.7	2.8	1.6	0	2.4	1	677
		晚	糙米飯	紅燒豬腳	鐵板百頁	雞絲芽菜	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	3.5	2.5	1.9	0	2.4	1	648
1/5	五	早	巧克力吐司		★茶葉蛋/芝麻包		鮮奶			5.4	1	0	0.8	0	0	573
		午	哨子拌麵		香酥雞排	關東煮	時蔬	海芽針菇湯	水果	3	2.4	1.2	0	2.8	1	606
		晚	糙米飯	蜜汁燒雞	★芝麻球*2	香菇高麗	時蔬	味噌豆皮湯	水果	5	2.3	1.1	0	2.7	1	732
1/6	六	早	大肉包		原味馬拉糕		鮮奶			4.5	0.8	0	0.8	0	0	495

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

「紅嘴綠鸚哥」護眼又護心！

菠菜幼根帶紅色，葉子翠綠可口，有「紅嘴綠鸚哥」的美名。菠菜雖然一年四季都有，但是冬天的最好吃！營養價值豐富又容易取得的菠菜，也是最親民的「蔬菜之王」。

菠菜又被稱作菠薐菜、赤根菜、鸚鵡菜，每 100 公克的菠菜熱量只有18大卡，富含β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素K及礦物質鐵、鈣、鎂、鋅，不只有很好的抗氧化能力，還有以下護心、護眼及補鐵等健康功效。以下來看看菠菜對身體有哪些好處吧！

☞保護視力：每100公克的菠菜中就有7.9毫克的葉黃素和玉米黃質，可以幫眼睛過濾光線、保護黃斑部。

☞保護心血管：菠菜富含葉酸，可以和維生素 B6 和 B12 協同代謝體內的同半胱胺酸，避免其含量過高而損傷血管內壁、增加心血管疾病風險。

☞提升免疫力：菠菜中富含維生素C和維生素E，可以幫助身體對抗外來自由基、提升免疫力。

☞維持腸道健康：菠菜含有豐富的膳食纖維，有助於促進腸道蠕動，預防便秘。

☞維持骨骼健康：菠菜含有維生素K及鈣，可以幫助骨骼形成，對於骨骼健康非常重要。

資料來源：Heho健康

冬天就要吃「紅嘴綠鸚哥」

菠菜的五大營養價值

保護視力

可以幫眼睛過濾光線、保護黃斑部

保護心血管

可以幫眼睛過濾光線、保護黃斑部

提升免疫力

幫助對抗外來自由基、提升免疫力

維持腸道健康

有助於促進腸道蠕動，預防便秘

維持骨骼健康

幫助骨骼形成，對骨骼健康很重要