



聖心女中

1130108-1130112

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
1/8	一	午	蕎麥飯	白醬燉雞	菜圃干丁	油蔥銀芽	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	3.6	3.1	1.4	0.1	2.4	1	703
		晚	糙米飯	和風豬柳	芋香玉米	塔香海茸	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.9	2	1.4	0	2.3	1	692
1/9	二	早	鍋貼*6		紅豆包		青菜蛋花湯			5	3.1	0.2	0	0.5	0	610
		午	糙米飯	蒙古烤肉	泰式寬粉	枸杞結頭菜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	4.7	1.9	1.9	0	2.4	1	687
		晚	肉燥炒米粉		香酥海鮮排	★沙嗲干片	時蔬	洋芋排骨湯	水果	3	3.4	1	0	2.8	1	676
1/10	三	早	茄汁豬柳堡		研磨豆漿		芋泥包			3.1	2.9	0.4	0	1	0	490
		午	糙米飯	蔭鳳梨油腐	香菇蒸蛋	黃金泡菜年糕	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	4.3	1.8	1.3	0	2.3	1	632
		晚	糙米飯	香菇福州丸*2	蜜汁雙拼	培根高麗菜	時蔬	白菜針菇湯	水果	4	2.3	1.3	0	2.4	1	653
1/11	四	早	肉羹麵線		鮮肉包		黑糖小饅頭			3.3	1	0.3	0	0.7	0	345
		午	糙米飯	三杯雞	紅油筍茸	★沙茶海根	時蔬	玉段排骨湯	水果	3.7	2.1	1.9	0	2.3	1	628
		晚	小米飯	普羅旺斯燉雞	肉絲黃芽	玉米布丁酥*2	有機蔬菜	紫菜魚丸湯	水果	4.7	2.3	1.3	0	2.8	1	720
1/12	五	早	大肉包		水煮蛋/玉兔包		果汁			3.9	1.6	0	0	0	1.4	477
		午	夏威夷炒飯		鐵路豬排	酸菜滷味	時蔬	四神湯	水果	4	2.1	1.4	0	2.8	1	659

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

菇類「多醣體」強化免疫力防癌又防病

多醣體是一個總稱，表示由多個單醣體連接在一起組合而成。多醣體對人體有許多的好處，不但可以活化免疫系統，平衡身體的免疫反應，也有調解過敏體質、降血糖、防癌等功效。多醣體大多存在於菇菌類之中，像是靈芝、樟芝、冬蟲夏草等。而每一種菇類含有的多醣體都不同，因此也有不太一樣的功效，下面就帶你了解 4 種菇類含有的功效吧！

➤靈芝多醣體：靈芝中含有的靈芝多醣體，可以活化免疫細胞，有助於調節免疫功能、抑制腫瘤，還可以降血壓、降血脂、穩定血糖。不僅如此還可提升肝臟機能，修復損傷的肝細胞，達到保肝的效果。

➤銀耳多醣體：銀耳中含有的銀耳多醣體，有助益生菌的生長，可以調節腸道功能、緩解便秘。而銀耳多醣體具有保濕的特性，可以提高肌膚的保水度，讓肌膚保持光澤，因此有保水、保濕、養顏美容的效果。

➤香菇多醣體：香菇中含有的香菇多醣體，在動物的臨床試驗上證實可能有抑制癌細胞生長的功效，而且也能提高免疫細胞的活力。

➤猴頭菇多醣體：猴頭菇含有其他菇類中所沒有的「半乳糖木糖葡聚糖」及「甘露糖木糖葡聚糖」，可以幫助改善腸胃消化道的機能、促進新陳代謝、減少疲勞感等。也可以抑制癌細胞中的遺傳物質的合成，進而達到預防癌症的功效喔！

靈芝多醣體
保肝、抗過敏、降三高

銀耳多醣體
保水保濕，養顏美容

吃菇好處多！
「多醣體」強化免疫力 防癌又防病

香菇多醣體
降低膽固醇、抑制癌細胞生長

猴頭菇多醣體
強化免疫細胞、預防惡性腫瘤

資料來源：Heho健康