



聖心女中

1130318-1130323

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 類	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
3/18	一	午	紫米飯	南瓜燉雞	紅藜毛豆干丁	魚板四季	時蔬	玉段海結湯	水果	3.8	3.1	1.2	0	2.3	1	692
		晚	糙米飯	哨子肉燥	蔥爆百頁	枸杞冬瓜	時蔬	燒仙草	水果	4.5	2.7	1.4	0	2.4	1	721
3/19	二	早	饅頭玉米蛋		珍珠丸子		青蔬豆腐湯			3	1.4	0.1	0	0.7	0	349
		午	糙米飯	蒲燒魚片	玉米醬豆腐	台式炒年糕	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4.4	2.3	1.4	0	2.4	1	684
		晚	日式炒烏龍		香酥海鮮排	雞絲黃芽	時蔬	結頭菜排骨湯	水果	3	2.2	1.5	0	2.8	1	599
3/20	三	早	醬燒肉包		研磨豆漿		蒸餃*2			3.7	3.1	0	0	0	0	492
		午	青醬培根燉飯		藍帶豬排	田園花椰	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.3	1.9	1.6	0	2.8	1	670
		晚	糙米飯	蕃茄燜雞	紫茄凍腐煲	焗烤奶香洋芋	時蔬	芹香貢丸湯	水果	4.2	2.5	1.1	0.1	2.4	1	692
3/21	四	早	雞絲麵		鮮肉包		—			2.8	1.1	0.2	0	0.5	0	306
		午	糙米飯	三杯雞	肉片筍茸	雙蘿麵輪	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	2.1	2.1	0	2.3	1	619
		晚	蕎麥飯	★沙嗲豬柳	小瓜炒黑輪	蛋酥白菜	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	2.1	1.8	0	2.3	1	646
3/22	五	早	草莓吐司		茶葉蛋/銀絲捲		果汁			5.4	1	0	0	0	1.4	537
		午	糙米飯	豉汁油腐	茄汁虎皮蛋	什錦黃瓜	時蔬	蕃茄黃芽蔬菜湯	水果	3.5	2	1.5	0	2.7	1	614
		晚	白飯	蜜汁雞丁	肉片炒豆干	薯餅*2	時蔬	麻油鮮蔬湯	水果	4.3	3.2	0.8	0	2.4	1	729
3/23	六	早	筍香包		馬拉糕		鮮奶			5	1.1	0	0.8	0	0	553

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

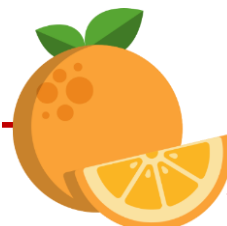


為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

一顆柳丁讓人解便秘、防感冒！



柳丁就是柳橙，是台灣很盛產的水果之一。一般人吃柳丁可能是看中柳丁豐富的膳食纖維，可以幫忙「解便秘」，但其實柳丁不只有膳食纖維，還有豐富的維生素、礦物質，而這些元素都讓柳丁成為除了防便秘之外，還有6大好處的超級水果。

1. 解便秘

一顆柳橙有3.5公克的纖維量，另外還有豐富的膠質，可以潤滑腸道，讓排便不再那麼痛苦。

2. 預防癌症

柳丁富含抗氧化劑「維生素C」，每顆柳丁中大約有60毫克的維生素C，可以幫助抵抗自由基的形成，或是代謝多餘的自由基。

3. 降血壓

柳丁中富含鉀離子，每顆的含量鉀離子大約是200毫克，而充足的鉀離子可以幫助身體改善高血壓。

4. 維持心臟健康

除了可以幫助降血壓之外，鉀離子也可以調節心臟的跳動，讓心臟跳動變得更規律。而攝取足夠的膳食纖維，也能降低膽固醇、清除血中的脂肪、減少血管的負擔，進而改善心臟健康。

5. 改善糖尿病

膳食纖維可以改善人體對胰島素的敏感度、降低胰島的工作量，對於糖尿病前期的人來說，比較不容易進展成糖尿病。

6. 維持皮膚健康

柳丁還有一個功效是能「美白、維持皮膚健康」，因為維生素C能幫助身體產生膠原蛋白，而膠原蛋白可以幫助皮膚代謝老化的細胞，讓傷口癒合、改善皮膚的強度，撫平皺紋。



資料來源：Heho健康