



聖心女中

1130325-1130329

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
3/25	一	午	燕麥飯	孜然燉雞	蕃茄肉醬洋芋	奶汁燉菜	時蔬	味噌金菇湯	水果	4	2	1.6	0.1	2.4	1	653
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	玉米三色	白玉燴肉羹	時蔬	芝麻奶露	水果	4.1	2.3	1.3	0.1	2.3	1	671
3/26	二	早	水餃*6		紅豆包		可可飲			3.5	1.8	0	0.1	0	0	395
		午	糙米飯	麻醬肉片	關東煮	蠔油寬粉	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	4.6	2.4	1.5	0	2.4	1	708
		晚	五目炊飯		味噌燒雞	香酥甜不辣	時蔬	山藥排骨湯	水果	5.1	2.1	1	0	2.7	1	721
3/27	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		洋芋炒蛋			3.2	3.4	0	0	0.7	0	511
		午	糙米飯	蜜汁三寶	蔥花菜圃蛋	豆皮高麗	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.5	1.9	1.6	0.1	2.3	1	676
		晚	白飯	鐵路豬排	醬香麵疙瘩	鮮炒扁蒲	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	2	1.4	0	2.7	1	647
3/28	四	早	高麗菜鹹粥		小籠湯包		雞蛋小饅頭			3	1.1	0.3	0	0.5	0	323
		午	糙米飯	客家鹹豬肉	客家小炒	梅菜燒筍	時蔬	紅棗冬瓜湯	水果	3.5	3.1	1.8	0	2.3	1	686
		晚	糙米飯	蠔油燜雞	蕃茄蛋豆腐	香滷雙結	有機蔬菜	西芹蔬菜湯	水果	3.5	2.7	1.7	0	2.3	1	654
3/29	五	早	菠蘿麵包		水煮蛋/玉兔包		鮮奶			4.4	1	0	0.8	0	0	503
		午	泰式雙鮮拌麵		蜂蜜烤雞翅	小瓜炒黃芽	時蔬	昆布大骨湯	水果	3	2.4	1.5	0	2.4	1	596

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

熱量低營養密度高！奇異果對人體有6大好處



奇異果雖然小，但營養密度高而且熱量低，還是低GI的水果，CP值非常高。而且多項研究證實，奇異果對人體有多項好處，可以提升免疫力、改善肺功能等，馬上就來看看奇異果有哪些好處吧！

一、改善肺功能

奇異果含有大量維生素C和抗氧化物，研究發現，經常食用新鮮、富含維生素C水果的人，對肺功能的提升，有著很大的益處。

二、減低疾病風險

氧化壓力可導致我們的DNA受損，也可能引發健康問題。而奇異果當中的抗氧化物，就可以降低發生氧化壓力的可能性

三、增強免疫系統

奇異果富維生素C，1杯奇異果汁可以提供每日所需的維生素C的273%。維生素C是增強免疫系統的必要營養素，因而可減少流感等疾病的可能性，尤其對於老年人及兒童相當重要。

四、控制血壓

奇異果還可以幫助我們控制血壓，一個研究發現，一天食用3顆奇異果所帶來的生物活性物質能降低血壓，其效果比一天一個蘋果更多。

五、保護視力

奇異果含有高劑量的葉黃素，就有助於減低黃斑部病變的機會。

六、幫助消化

奇異果含有豐富的纖維，特別是外皮，可有利於消化。奇異果還含有一種叫做「Actinidin」的蛋白水解酶，可以幫助分解蛋白質。



資料來源：Heho健康