



聖心女中

1130401-1130403

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
4/1	一	午	蕎麥飯	筍乾燉肉	彩繪黑輪	什錦黃瓜	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.6	0	2.3	1	648
		晚	糙米飯	蘑菇醬雞丁	蔥燒油腐	螞蟻上樹	時蔬	★花生牛奶雙圓	水果	5.2	2.8	1	0.1	2.5	1	787
4/2	二	早	蘿蔔糕*1.5		珍珠丸子*2		蕃茄豆腐湯			3.4	1.5	0.1	0	0.5	0	376
		午	糙米飯	白醬燉雞	肉片花椰	蛋黃芋丸*2	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	5.1	2	1.5	0	2.7	1	726
		晚	肉絲蛋炒飯		香酥魚塊*2		滷味三拼	時蔬	白玉雞湯	水果	3.7	2.8	1	0	2.8	1
4/3	三	早	香雞堡		研磨豆漿		芝麻包			3.6	2.4	0.2	0	1.5	0	505
		午	糙米飯	三杯百頁	芙蓉炒蛋	蕃茄高麗	時蔬	QQ奶茶	水果	4.3	1.8	1.6	0.1	2.4	1	659

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

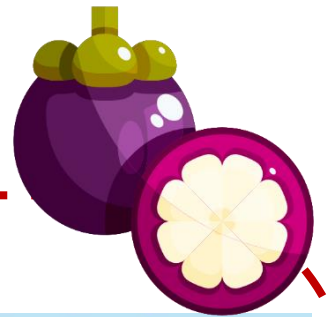


為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

果后「山竹」的營養秘密一次看



熱帶水果「山竹」果殼中藏著白色蒜瓣狀的果肉，香甜的滋味讓吃過的人都念念不忘，因為近年進口不易，加上種植需要耗時十餘年，台灣很少有機會吃到新鮮山竹。山竹被人們稱為「水果皇后」，一部分是因為果實頂部有厚厚的萼片，合起來像一個皇冠；另外是因為其營養價值豐富，甚至有藥用價值，因而被冠上這個高貴的名字。

◆山竹果肉營養價值

山竹果肉每100公克含有熱量67大卡、18.1克碳水化合物、0.6克蛋白質、0.3克脂肪和1.6克的膳食纖維，以水果來說熱量中等。山竹含有豐富的維生素和礦物質，如鉀、鎂、鐵、維生素A和E，除此之外，還有豐富的多酚類，像類黃酮、山酮素，有助於抗氧化、抗發炎。

◆山竹「果殼」營養價值更豐富

過去只會把果肉吃掉，果殼就當垃圾一樣丟掉，但現在經過科學分析及實驗發現，山竹果殼所含有的營養素能帶來許多醫療功效。山竹果殼是山酮素和原花青素含量最豐富的水果之一，另外其他多酚類物質，如槲皮素、兒茶素和花青素，和有機酸類，也都大量存在山竹果殼中。

雖然我們不會直接「啃果殼」獲得這些珍貴的營養素，但好在現今的技術已經可以將這些成分萃取出來，以萃取液的形式讓人更輕易補充。

資料來源：Heho健康

