



聖心女中

1130408-1130413

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
4/8	一	午	紫米飯	味噌燒肉片	肉茸玉米	海帶三絲	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	4.1	2.5	1.5	0	2.3	1	676
		晚	糙米飯	BBQ豬柳	奶香南瓜蛋	什錦芽菜	時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果	3.9	2.4	1.3	0.1	2.4	1	669
4/9	二	早	小籠湯包*6		芋泥包		雙色蘿蔔湯			5	3	0.2	0	0.5	0	603
		午	糙米飯	蜜汁魚丁	麻婆豆腐	清炒高麗	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	4	2.9	1.5	0	2.3	1	699
		晚	白醬培根筆管麵		花枝排	莎莎百頁	時蔬	玉米濃湯	水果	3	2.3	1	0.2	2.8	1	624
4/10	三	早	熱狗麵包		研磨豆漿		玉米炒蛋			2.7	2.6	0	0	0.7	0	416
		午	糙米飯	糖醋豆包	蔥花蒸蛋	佃煮雙蘿	時蔬	綠豆地瓜甜湯	水果	4.1	1.8	1.4	0	2.4	1	625
		晚	糙米飯	紅燒肉	蒜泥醬蘿蔔糕	鮮燴蒲瓜	時蔬	羅宋湯	水果	4.7	1.9	1.5	0	2.7	1	691
4/11	四	早	麻醬麵		豬肉餡餅		綠茶			3.2	1.1	0.2	0	0.7	0	343
		午	糙米飯	醬爆肉絲	豆瓣筍茸	鄉村粉絲	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.7	0	2.3	1	679
		晚	小米飯	玉米燒雞	韭香菜圓干片	海苔薯條	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	4.4	3	1	0	2.7	1	740
4/12	五	早	筍香包		茶葉蛋/雞蛋小饅頭		鮮奶			3.5	1.6	0	0.8	0	0	485
		午	南瓜炒米粉		柚香烤雞翅	香菇白菜	時蔬	柴魚油腐湯	水果	3	2.1	1.5	0	2.4	1	573
		晚	白飯	薑燒豬肉	玉香干丁	薑絲冬瓜	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.6	3.3	1.5	0	2.3	1	701
4/13	六	早	燒賣*6		芝麻包		鮮奶			5	3	0	0.8	0	0	695

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

降血糖、抗發炎，5種香料對身體健康好處多！

蔥、薑、蒜、肉桂、茴香、辣椒等香料，是人們生活中經常用到的調味品。在食物煎炒烹炸的過程中加入它們，會使菜餚味道更鮮美。香料除了可以調味外，還對健康有益，接下來就來介紹5種對身體有益的香料！

※肉桂

肉桂來自桂樹的樹皮，在烹調過程中添加可以給食物帶來甜味。研究發現，肉桂有助於降低第2型糖尿病患者的血糖，也對心臟健康有益。

※薑黃

薑黃的主要成分之一是一種被稱為薑黃素的物質。研究發現，薑黃素可能與大腦中的炎症減輕有關，而大腦中的炎症則與阿茲海默症和憂鬱症的發生有關。

※生薑

有研究發現，生薑可以降低暈車、暈船、暈機等的嚴重程度，甚至預防症狀。此外，還有研究發現，生薑與抗噁心藥物一起使用時，有助於緩解化療導致的噁心和嘔吐。

※大蒜

有研究發現，食用大蒜與血管柔韌性增加有關，血管柔韌性增加，有助於擴張血管，降低心血管疾病風險。而大蒜也是地中海飲食的關鍵組成部分，而這種飲食是歐洲心血管醫生經常向患者推薦的一種飲食方式。

※辣椒

辣椒中含有一種叫做辣椒素的物質，可能具有緩解疼痛、抗炎、抗氧化、抗癌和調節血糖的潛在作用。

降血糖、抗發炎

HEHO

5種香料對身體健康好處多！

肉桂

研究發現，肉桂有助於降低第2型糖尿病患者的血糖

1

薑黃

薑黃素抗發炎的特性有助減輕關節炎患者的疼痛和腫脹

2

3生薑

生薑可以緩解胃部不適、腹瀉和噁心，降低暈車、暈船等的嚴重程度

4大蒜

食用大蒜與血管柔韌性增加有關，有助降低心血管疾病風險

5辣椒

辣椒中含有辣椒素可能有緩解疼痛、抗氧化和調節血糖的作用

內容僅供參考

LINE Heho健康

資料來源：Heho健康