



聖心女中

1130422-1130426

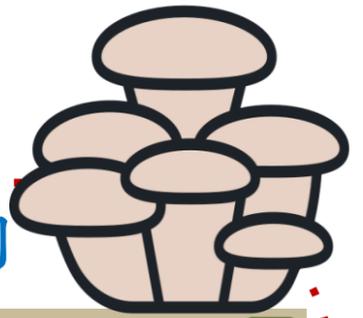
統鮮美食



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
4/22	一	午	小米飯	腰果蜜汁豬	八寶炸醬	絲瓜寬粉	時蔬	香菇筍片湯	水果	4.6	3.1	1.2	0	2.6	1	762
		晚	糙米飯	黃燜雞	薑燒麵腸	蛋酥白菜	時蔬	珍珠奶綠	水果	4.1	3.3	1.1	0.1	2.4	1	745
4/23	二	早	鍋貼*6		奶皇包		青菜蛋花湯			5	3.1	0.2	0	0.5	0	610
		午	糙米飯	西西里燉雞	西式燴蛋	鮮炒青花菜	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	3.6	2.6	1.8	0.1	2.3	1	671
		晚	日式炒麵		藍帶豬排	韭菜豆芽	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3	2	1.3	0	2.8	1	579
4/24	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		火腿炒玉米			3.4	3	0	0	0.7	0	495
		午	糙米飯	酸菜黑干	蛋香麵疙瘩	椒香黃芽	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.8	1.8	1.6	0	2.3	1	675
		晚	糙米飯	迷迭香翅小腿	柴魚蒸蛋	蒜香海根	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.1	1.2	0	2.3	1	596
4/25	四	早	肉羹麵線		鮮肉包		玉兔包			3.7	1	0.3	0	1	0	387
		午	糙米飯	三杯鮑菇雞	玉米醬豆腐	紅豆芝麻球*2	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	2.5	1.1	0	2.8	1	765
		晚	蕎麥飯	壽喜燒肉片	芹香干絲	茄汁洋芋	有機蔬菜	海芽魚丸湯	水果	4.1	3	1.5	0	2.4	1	718
4/26	五	早	蜂蜜鬆餅		茶葉蛋/鮮奶小饅頭		果汁			4.8	1	0	0	0	1.4	495
		午	香鬆蛋炒飯		蝦捲*3	關東煮	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.6	1.9	1.3	0	2.8	1	613

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

消疲勞、降血壓，4種菇類營養各不同

蕈類，又稱菌類，俗稱為菇類。屬於生物中的真菌，被吃的地方是由菌傘及菌柄所組成的子實體。因為不含葉綠素，無法自行製造養份，所以通常是寄生在樹木或腐木上生長。不過現在常吃的菇類多是人工栽培的。菇類有隱藏的豐富營養素，可為人體帶來許多的好處。每種菇類的外型、口感都略有不同，好處也各有不同，以下就挑選4種菇類來做介紹。

香菇：降血壓及血脂

香菇富含膳食纖維、硒，可以幫助降血壓及膽固醇、預防動脈硬化。另外香菇中含有的香蕈多醣體，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。

金針菇：增智、消疲勞

金針菇含有多種人體所需的胺基酸，像是賴氨酸，這個物質有助於兒童的智力發展，還能增強大腦的記憶力。也含豐富的維生素B1，具有提升代謝速度，消除疲勞的效果。

杏鮑菇：富含植物蛋白

含豐富的植物性蛋白質，是適合素食者攝取的蛋白質來源。而且杏鮑菇含大量的鉀，可以幫助排出身體多餘的鈉，幫助穩定血壓。

秀珍菇：增強免疫力

含有20種氨基酸及糖蛋白，有助於修補受損細胞組織，並且製造免疫蛋白，加上含有維生素B群及鋅，能夠提高免疫細胞活性。

香菇
降血壓、血脂
富含膳食纖維、硒
可幫助降血壓及膽固醇

杏鮑菇
富含植物蛋白
含豐富的植物性蛋白質
適合素食者的蛋白質來源

金針菇
增智、消疲勞
賴氨酸有助智力發展
維生素B1有助消除疲勞

秀珍菇
增強免疫力
含多種氨基酸及維生素
有助提高免疫細胞活性

消疲勞、降血壓
4種菇類營養各不同

資料來源：Heho健康