



聖心女中

1130506-1130511

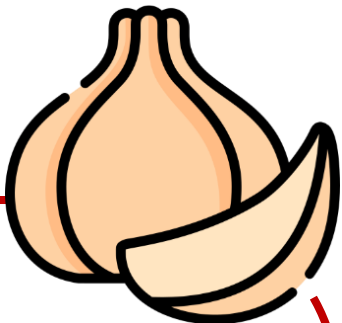
統鮮美食



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
5/6	一	午	小米飯	日式燉肉	醬香干片	白菜滷	時蔬	玉段海結湯	水果	3.8	3	1.5	0	2.4	1	697
		晚	糙米飯	三杯雞	鐵板甜條	乾扁四季豆	時蔬	花豆湯圓	水果	4.8	2	1.3	0	2.4	1	687
5/7	二	早	饅頭火腿蛋		玉兔包		蕃茄豆腐湯			3.6	1.2	0.2	0	1	0	392
		午	糙米飯	安東年糕燉雞	竹筍肉絲	紅棗冬瓜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	3.8	2	1.8	0	2.3	1	625
		晚	白醬義大利麵		花枝排	焗烤南瓜	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	3.3	2	1	0.2	2.8	1	622
5/8	三	早	大肉包		研磨豆漿		鮭魚洋蔥洋芋			3.4	2.9	0.1	0	0.7	0	490
		午	糙米飯	家常油腐	蕃茄炒蛋	鹽味毛豆莢	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.4	2	1	0	2.3	1	647
		晚	糙米飯	梅醬燒雞	燈籠滷味	木耳黃芽	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.5	2.5	1.7	0	2.3	1	639
5/9	四	早	鐵板麵		珍珠丸子*2		綠茶			3.6	1.6	0.2	0	1	0	422
		午	糙米飯	蒜泥肉片	莎莎百頁	絲瓜粉絲煲	時蔬	肉骨茶湯	水果	4	2.6	1.8	0	2.4	1	688
		晚	地瓜飯	麻婆豆腐魚	鮮燴黃瓜	雙色地瓜球*5	有機蔬菜	肉羹湯	水果	4.5	2.7	1.4	0	2.7	1	734
5/10	五	早	巧克力吐司		茶葉蛋/雞蛋小饅頭		優酪乳			4.8	1	0	0.8	0	0	531
		午	日式燒肉飯		味噌燒雞	紅豆芝麻球*2	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.1	0	2.7	1	704
		晚	糙米飯	蠔油肉片	紫茄凍腐煲	鮮炒高麗	時蔬	香菇雞湯	水果	3.5	2.2	1.7	0	2.3	1	616
5/11	六	早	熱狗麵包		芝麻包		鮮奶			3.9	0.5	1	0.8	0	0	456

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

大蒜是長壽明星食材，吃大蒜 5 個好處

幾個世紀以來，透過許多研究，大蒜已被證明為具有重要藥用功效的食材，被認為是最好的疾病預防食品之一，也是健康長壽的明星食材。大蒜氣味強烈，有時讓人避之唯恐不及，但卻擁有著對預防心血管疾病很好的療效。

1. 增強免疫力
- 大蒜蘊含大量鋅元素、硒元素，這兩種元素頗具抗氧化的能力，能夠強化免疫力功能。
2. 助血液循環
- 味道辛辣的大蒜能預防血管硬化、防止血栓形成，幫助血液循環順暢。
3. 抑制腸胃壞菌
- 大蒜中的硫化化合物有抗菌消炎功效，對幽門螺桿菌、真菌、病毒等均有抑制和殺滅作用。
4. 預防心血管疾病
- 大蒜素有助於改善心臟健康，減少心臟病發作的因素，像是降低膽固醇、抑制血栓形成和降低血壓。大蒜內含的硫化氫也具有心臟保護和保護細胞的特性。
5. 維持血糖穩定
- 大蒜素能促進胰島素分泌，使細胞能有效吸收、運用葡萄糖，降低血糖，維持體內血糖濃度的恆定。

大蒜是長壽明星食材

吃大蒜 5 大好處！

1 增強免疫力

鋅、硒具抗氧化
強化免疫力功能

2 助血液循環

預防血管硬化
防止血栓形成

3 抑制腸胃壞菌

大蒜素可抑制細菌
蛋白酶的活性

4 預防心臟
血管疾病

大蒜素有助於
改善心臟健康

5 維持血糖
穩定

促胰島素分泌
降低血糖

小提醒

大蒜生吃才能發揮最大的效益，加熱營養素會被破壞
腸胃功能較弱的人須避免生食，以免胃黏膜受到刺激

資料來源：Heho健康