



# 聖心女中

1130513-1130517

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
5/13	一	午	蕎麥飯	豆豉燒雞	起司玉米	鮮燴扁蒲	時蔬	四神湯	水果	4.7	2	1.3	0.1	2.4	1	695
		晚	糙米飯	五彩肉柳	酸菜麵腸	鮮菇西蘭花	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.5	3.1	1.6	0.1	2.4	1	771
5/14	二	早	大亨堡		芋泥包		麥茶			3.8	1.5	0	0	1	0	424
		午	糙米飯	黃豆燉肉	小瓜炒黑輪	壽喜鮮蔬	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.5	0	2.3	1	668
		晚	三杯雞炒飯		香酥魚塊*2	金沙油腐	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.5	2.7	1.1	0	2.8	1	661
5/15	三	早	肉鬆麵包		研磨豆漿		培根洋蔥玉米			3.4	2.5	0.1	0	0.7	0	460
		午	糙米飯	蔥爆菜圃干片	奶香洋芋燴蛋	木耳高麗	時蔬	冬瓜山粉圓	水果	3.9	2.1	1.4	0.1	2.4	1	649
		晚	白飯	紅燒獅子頭*2	香菇蒸蛋	芹香海絲	時蔬	玉段油腐湯	水果	3.6	2.2	1.4	0	2.3	1	616
5/16	四	早	滑蛋肉片粥		豬肉餡餅		馬拉糕			4.1	1	0.2	0	0.5	0	390
		午	糙米飯	泰式酸甜雞翅	哨子豆腐	脆炒黃芽	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.5	2.4	1.5	0	2.3	1	626
		晚	糙米飯	卡邦尼燉雞	醬香炒筍	枸杞絲瓜燴蛋	有機蔬菜	海芽魚丸湯	水果	3.7	2.2	1.9	0.1	2.4	1	655
5/17	五	早	筍香包		水煮蛋/紅豆包		果汁			3.9	1.6	0	0	0	1.4	477
		午	哨子麵		金黃海鮮排	豆酥敏豆	時蔬	洋芋大骨湯	水果	3	2.2	1.3	0	2.8	1	594

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

## 黑芝麻白芝麻營養功效比一比！

芝麻是堅果類，無論黑白芝麻，油脂含量都達到快60%左右，屬高油脂含量的食物。不過芝麻內含的主要脂肪叫亞麻油酸，是一種健康的不飽和脂肪酸，可以幫忙降低身體膽固醇、清理血管、潤腸通便。而除了脂肪外，芝麻還含有膳食纖維，配合油脂可促排便順暢。黑白芝麻含有許多不同營養素，且因他們的顏色不同有多寡差異。

### 黑芝麻

黑芝麻富含鈣質，鈣質含量多出同重量的白芝麻接近快二十倍左右，屬於高鈣食物。且芝麻裡的鈣質屬於非常好吸收的鈣質，可在一杯牛奶、豆漿中加一湯匙黑芝麻粉，補足一天所需鈣質的一半左右。常聽友人說吃黑芝麻可以讓頭髮變黑，但事實上，黑芝麻能起到的作用藉由微量的鐵質與鋅來預防白髮，而不是將白髮吃成黑髮。

### 白芝麻

白芝麻的脂肪含量較黑芝麻高一些，除了鈣質含量差異懸殊外，大部分的營養組成都與黑芝麻差不了多少。白芝麻的鋅、鎂含量較黑芝麻高，鋅也是對人體很重要的礦物質，有助於強健免疫系統、減少發炎、增進皮膚健康。而鎂有助於鈣質吸收，能預防骨質疏鬆。❖而比起食用黑白芝麻油，還是直接吃食物原型，也就是直接吃芝麻比較能夠連膳食纖維和一些營養素一起攝取到，畢竟生產管線上它們會遭過怎樣的加工，破壞了多少營養素我們並不會知道。如前面所述，芝麻是高油脂的食物，一天建議吃個兩湯匙，以免攝取過多熱量。

資料來源：Heho健康

