



聖心女中

1130520-1130525

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
5/20	一	午	紅藜飯	蠔油什錦肉片	油蔥雞絲四季	白醬洋芋	時蔬	羅宋湯	水果	4.1	2	1.7	0.1	2.4	1	663
		晚	糙米飯	椰奶香茅肉柳	三杯凍豆腐	鮮菇蒲瓜	時蔬	紅棗銀耳露	水果	3.5	2.5	1.5	0	2.4	1	638
5/21	二	早	蘿蔔糕*1.5		燒賣*2		青菜蛋花湯			3.6	1.1	0.2	0	0.5	0	362
		午	糙米飯	糖醋雞丁	★花生滷海結	玉筍高麗	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	3.5	2.3	1.9	0	2.3	1	629
		晚	金瓜炒米粉		黃金雞排	酸菜小魚炒干片	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	3	3.1	1	0	2.8	1	654
5/22	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		蒸餃*2			3.7	3.4	0	0	0	0	514
		午	糙米飯	蔭鳳梨油腐	海苔虎皮蛋	泰式寬粉	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.4	2.2	1	0	2.7	1	750
		晚	糙米飯	玉米燒雞	醬香麵疙瘩	彩繪黃芽	時蔬	大滷湯	水果	4	2.2	1.4	0	2.4	1	648
5/23	四	早	雞絲麵		小籠湯包		銀絲卷			4.9	1	0.3	0	0.7	0	457
		午	糙米飯	孜然烤翅腿*2	蟹黃豆腐煲	紅燒冬瓜	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.7	2	1.2	0	2.3	1	603
		晚	燕麥飯	梅干燒肉	洋蔥起司炒蛋	蒜香高麗	有機蔬菜	竹筍雞湯	水果	3.5	2.4	2	0.1	2.4	1	658
5/24	五	早	夏威夷披薩		茶葉蛋/黑糖小饅頭		鮮奶			4.8	1	0	0.8	0	0	531
		午	南瓜奶香燉飯		起司豬排	鮮菇花椰	時蔬	玉米濃湯	水果	3.9	2	1.4	0.1	2.8	1	659
		晚	白飯	麥克雞塊*4	蕃茄肉醬	什錦黃瓜	時蔬	針菇白菜湯	水果	3.8	2.3	1.5	0	2.7	1	658
5/25	六	早	巧克力菠蘿麵包		豬肉餡餅*2		可可飲			4.2	1	0	0.1	0	0	384
		午	糙米飯	蠔油燜雞	奶香玉米肉茸	蜜汁三寶	時蔬	味噌豆皮湯	水果	4.6	2.7	1.1	0	2.4	1	720

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

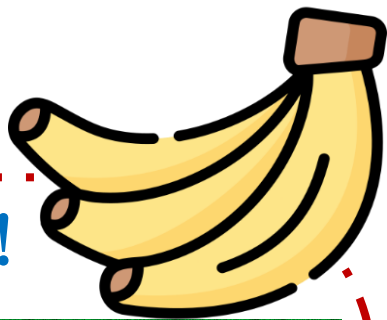


為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

香蕉熟度很重要！吃對促排便或抗癌！



每每從市場買回一串香蕉時，總是嫌香蕉青澀還沒熟，一看到轉黃又迫不及待拿起來吃。其實香蕉在不同的熟成階段有不同的營養功效，看似不能吃的綠香蕉也有它的益處。

【青綠香蕉】

綠香蕉含有抗性澱粉，抗性澱粉的結構不容易被人體內的消化酶破壞、吸收分解，因此能促進腸道蠕動，幫助排便。而抗性澱粉的熱量只有一般澱粉的70%，也因其不易消化的特性，能增加飽足感。另外，抗性澱粉消化速度慢，需要兩小時才能消化，也因能調節血糖。綠香蕉糖分含量不高，味道嘗起來很澀，不美味而不受人青睞。但香蕉裡卻裡含高達70%到80%的抗性澱粉，且升糖指數低，有助維持血糖平衡。

【黃香蕉】

黃香蕉和綠香蕉的健康成份相當，差在抗性澱粉含量與吃起來好不好吃。黃香蕉富含維生素B2、B6及維生素C，富含鉀與鎂還有含有色胺酸可協助人體合成血清素，使人心情愉快、有助安眠、抵抗憂鬱和焦慮。黃香蕉將原本綠香蕉裡的抗性澱粉都轉化，只剩下不到5%的抗性澱粉。黃香蕉果糖、葡萄糖含量高，升糖指數為綠香蕉的兩倍。

【帶褐斑香蕉】

熟透的帶棕色斑點香蕉含誘導癌細胞死亡的腫瘤壞死因子，能對付身體裡的癌細胞。還能強化白血球，相較未熟透的香蕉，熟透帶棕點的香蕉能強化白血球的能力多8倍。且含大量多酚，能延緩身體衰老。熟透的香蕉還能平衡身體裡的鈉，降低血壓使血壓穩定。

香蕉熟度很重要 吃對促排便或抗癌

綠香蕉

含豐富抗性澱粉，能增加飽足感，促排便有助於體重控制

黃香蕉

富含維生素B2、B6，色胺酸使人心情愉快、有助安眠、抵抗憂鬱

帶斑全熟香蕉

含誘導癌細胞死亡的腫瘤壞死因子(TNF)，具抗癌的功效

Heho健康

資料來源：Heho健康