



聖心女中

1130603-1130607

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
6/3	一	午	紫米飯	孜然肉片	起司馬鈴薯	薑燒海根	時蔬	筍片雞湯	水果	4.1	2	1.6	0.1	2.4	1	660
		晚	糙米飯	蜜汁雞丁	豆豉油腐	玉筍高麗	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.5	2.7	1.1	0	2.4	1	713
6/4	二	早	燒賣*6		紅豆包		青菜豆腐湯			3.8	2	0.1	0	0.5	0	441
		午	糙米飯	泰式檸檬魚	★八寶炸醬	鮮燴扁蒲	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	3.5	3.1	1.9	0	2.3	1	689
		晚	蘑菇鐵板麵		鐵路豬排	焗烤花椰	時蔬	肉羹湯	水果	3	2.1	1.5	0.2	2.8	1	621
6/5	三	早	筍香包		研磨豆漿		洋蔥炒蛋			2.5	2.9	0.2	0	0.8	0	434
		午	糙米飯	梅菜燒油腐	香菇蒸蛋	豆酥四季	時蔬	冰糖銀耳露	水果	3.5	1.9	1.5	0	2.3	1	589
		晚	糙米飯	南瓜燉雞	蔥爆干片	木耳黃瓜	時蔬	玉段排骨湯	水果	3.8	3	1.2	0.1	2.4	1	704
6/6	四	早	蕃茄蔬菜麵		豬肉餡餅		鮮奶小饅頭			3	1	0.3	0	0.7	0	324
		午	糙米飯	蔥油雞	紫茄凍腐煲	螞蟻上樹	時蔬	海芽鮮菇湯	水果	4.5	2.5	1.4	0	2.4	1	706
		晚	地瓜飯	京醬肉絲	蛋香蘿蔔糕	香滷雙結	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.5	2.3	1.7	0	2.4	1	698
6/7	五	早	藍莓吐司		茶葉蛋/芝麻包		果汁			5.4	1	0	0	0	1.4	537
		午	古早味油飯		蝦排	香香滷味	時蔬	白玉黃豆湯	水果	3.5	2.5	1.2	0	2.8	1	649

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

消疲勞防眼病，九層塔的6個好處！



九層塔是一種常見的調味植物，有著濃郁的特殊香氣，在台灣料理中被普遍用來提味。它不僅是美食最佳配角，其實也有許多讓人意想不到的健康好處，以下就來了解九層塔可以為身體帶來什麼樣的好處吧！

預防眼病

九層塔含有豐富的葉黃素、維生素A可以幫助抵抗藍光以及強光對眼睛造成的傷害，而維生素A是構成視網膜上感光細胞的基本營養素。

抗菌消炎

九層塔含有皂素，而皂素屬於「植化素」的一種，是植物的天然免疫系統，具有殺菌、抗發炎的效果，也可以緩解喉嚨痛與咳嗽。

美容抗老

九層塔含有豐富維生素，像是維生素A、B1、B2、C等，這些維生素對皮膚皆有功效，可以幫助改善皮膚問題，達到美容抗老的效果。

消除疲勞

九層塔富含維生素B群，可舒緩疲勞，這是因為維生素B群是參與身體能量、營養代謝過程的輔酶。

預防癌症

九層塔含有β胡蘿蔔素，它是種強力的抗氧化劑，可以降低多種癌症發生率。

調節自律神經

九層塔的香氣，可以調節自律神經，舒緩焦慮、緊張，幫助鎮靜心神讓身體放鬆。

九層塔

basil

消疲勞防眼病

6個意想不到的好處！

1

預防眼病

九層塔含豐富的葉黃素有助眼睛保健，預防疾病

2

抗菌消炎

含皂素，有殺菌、抗發炎的效果，也可緩解喉嚨痛

3

美容抗老

九層塔含有豐富維生素可幫助改善皮膚問題

4

消除疲勞

九層塔富含維生素B群可以舒緩身體的疲勞

5

預防癌症

含抗氧化劑「β胡蘿蔔素」可降低癌症發生率

6

調節自律神經

九層塔的香氣，可調節自律神經、鎮靜心神

資料來源：Heho健康