



聖心女中

1130611-1130615

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
6/11	二	午	糙米飯	日式豬排	蕃茄蛋豆腐	枸杞絲瓜	有機蔬菜	玉段海結湯	水果	3.8	2.2	1.5	0	2.8	1	655
		晚	油蔥雞絲飯		三杯肉片	彩繪甜條	時蔬	大滷湯	水果	4.1	2.4	1.3	0	2.5	1	672
6/12	三	早	香雞堡		研磨豆漿		豬肉餡餅			3	2.9	0.2	0	1	0	478
		午	糙米飯	蜜汁豆干	蛋酥白菜	紅豆芝麻球*2	時蔬	奶香黑糖飲	水果	4.8	2	1.1	0.1	2.7	1	710
		晚	糙米飯	卡啦雞排	白醬起司蛋	紅蔥銀芽	時蔬	海芽金菇湯	水果	3.5	2.4	1.4	0.1	2.8	1	661
6/13	四	早	竹筍鹹粥		小籠湯包		芋泥包			3.5	1	0.3	0	0.7	0	359
		午	糙米飯	打拋豬	胡麻百頁鮮蔬	蒜香海根	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.7	2.3	2	0	2.3	1	645
		晚	小米飯	紅燒肉	什錦炒年糕	鮑菇蒲瓜	有機蔬菜	蕃茄洋芋湯	水果	4.4	2.5	1.7	0	2.4	1	706
6/14	五	早	蔥燒包		水煮蛋/黑糖小饅頭		鮮奶			3.8	2.1	0	0.8	0	0	544
		午	青醬培根筆管麵		迷迭香烤腿排	轟炸雙薯	時蔬	羅宋湯	水果	3.8	2	1.1	0	2.8	1	630
		晚	白飯	炸豬排	肉燥油腐	木耳黃瓜	時蔬	白菜蛋花湯	水果	3.6	2.9	1.3	0	2.3	1	666
6/15	六	早	鍋貼*6		馬拉糕		優酪乳			5.6	3	0	0.8	0	0	737

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/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

彩虹飲食提升免疫力！各色蔬果植化素的功效

蔬果中色彩與香氣，含有數千種不同的天然化合物，亦就是植化素，在人體中能發揮抑制細菌、抗發炎及過敏，另外也能降低病毒感染。而植化素有很多種，各種不同的植化素對人體有不同的功能。但沒有一種蔬果可以包含全部的植化素，最好要均衡攝取各種植化素，而最簡單的方式就是用顏色區分，因為有相同功能的植化素會呈現相似的顏色。

- 紅色蔬果主要植化素：茄紅素、花青素
功效：強化心血管、避免泌尿道感染、降低罹癌風險
- 橙色蔬果主要植化素：類胡蘿蔔素
功效：強化心血管、提高免疫力
- 黃色蔬果主要植化素：類黃酮素、葉黃素、玉米黃素
功效：強化心血管、維持視力健康
- 綠色蔬果主要植化素：葉綠素、葉黃素、兒茶素、類胡蘿蔔素
功效：維持視力健康、強化骨骼及牙齒
- 黑色蔬果主要植化素：多醣體、類黃酮素
功效：降低罹癌風險、強化泌尿系統、抗老化
- 白色蔬果主要植化素：含硫化合物、多酚、植物性雌激素
功效：強化心血管、降低罹癌風險、提高免疫力、降低膽固醇
- 紫色蔬果主要植化素：花青素、酚酸類、白藜蘆醇
功效：強化泌尿系統、強化記憶力、抗老化



資料來源：Heho健康