



聖心女中

1130617-1130622

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
6/17	一	午	燕麥飯	奶香南瓜雞	客家小炒	蕃茄高麗	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.7	3	1.4	0.1	2.4	1	702
		晚	糙米飯	薑汁燒肉	▲花枝丸*2	鄉村粉絲	時蔬	雙Q冬瓜茶	水果	5.3	2.7	1	0	2.7	1	780
6/18	二	早	水餃*8		銀絲卷		綠茶			4.6	2.4	0	0	0	0	502
		午	糙米飯	醬香肉片	菜圃蔥蛋	菇香麵疙瘩	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4	2.4	1.8	0	2.4	1	673
		晚	▲泰式雙鮮拌麵		▲金黃海鮮排	醬香百頁	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3	2.3	1	0	2.4	1	576
6/19	三	早	饅頭起司蛋		研磨豆漿		玉兔包			3.6	2.4	0.2	0.1	0.8	0	488
		午	糙米飯	糖醋豆腸	紅藜毛豆玉米	韭香芽菜	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.5	1.9	1.3	0	2.4	1	658
		晚	糙米飯	▲香菇福州丸*2	起司馬鈴薯蒸蛋	蒜香四季	時蔬	冬瓜雞湯	水果	3.7	2.2	1.3	0	2.3	1	620
6/20	四	早	肉羹麵線		珍珠丸子		冰烤地瓜			3.6	1.6	0.3	0	0.7	0	411
		午	糙米飯	麵輪燒肉	▲茄汁甜條	鮮繪黃瓜	時蔬	洋芋排骨湯	水果	4.2	2	1.6	0	2.3	1	648
		晚	小米飯	日式照燒雞	蛋黃芋丸*2	培根高麗菜	有機蔬菜	芹香貢丸湯	水果	4.5	2	1.5	0	2.8	1	689
6/21	五	早	肉鬆麵包		茶葉蛋/奶皇包		優酪乳			4.4	1.4	0	0.8	0	0	533
		午	香鬆蛋炒飯		脆皮雞翅	鮮菇西蘭花	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.5	2.2	1.5	0	2.8	1	634
		晚	白飯	蕃茄肉片	蔥爆干片	紫芋山藥捲*2	時蔬	薑絲海芽湯	水果	3.5	2.8	1.3	0	2.7	1	669
6/22	六	早	藍莓吐司		燒賣*2		鮮奶			4.8	1	0	0.8	0	0	531

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/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

吃咖哩防失智又促進血液循環！咖哩6種健康好成分！

咖哩有提升免疫力的功效，而這些好處都是因為咖哩中的辛香料！你可以抱著想提升免疫力的心情吃它，當然也可以單純因為想吃好吃的咖哩而吃！

1. 肉桂

肉桂具有強大的抗氧化和抗發炎效果，有助於平衡血糖，可預防失智又有助於心臟健康，且有益於降低糖尿病的胰島素阻抗。

2. 薑黃

薑黃可以抗癌、抗氧化、抗發炎，抵抗衰老，還具有利膽、瘦身、提振腦部功能改善憂鬱的功效。

3. 孜然（小茴香）

孜然的香氣特殊，光聞到孜然就會使人分泌唾液。孜然有益消化，緩解脹氣、具有安眠作用。

4. 丁香

丁香具有抗菌、抗發炎的解毒功效，可緩解疼痛、健胃、抗腹瀉、醒酒、增強消化能力。

5. 香菜籽（芫荽）

香菜籽能促進消化、緩解脹氣、防止噁心治腹瀉、降血壓。

6. 荳蔻

荳蔻使口氣清新、舒緩喉嚨腫痛、排毒利尿、促進血液循環、改善心血管功能。

從沒想過的咖哩好處！

原來是這6種健康好成份



若天天吃咖哩會容易上火導致便秘，請適量食用

f Heho健康

資料來源：Heho健康