聖心女中

1130805-1130809

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
8/5	一	午	紫米飯	薑燒肉片	豉汁豆腐煲	黑椒黃芽	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	2.7	1.5	0	2.3	1	649
		晚	糙米飯	打拋豬	黃金泡菜麵疙瘩	豆酥四季	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.8	2	1.6	0	2.4	1	694
8/6	二	早	小籠湯包*6		紅豆包		芹香蘿蔔湯			5	3	0.2	0	0.5	0	603
		午	糙米飯	奶香南瓜雞	▲炸花枝丸*2	▲柴魚壽喜煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果	3.8	3	1.3	0.1	2.8	1	725
		晚	粉紅醬通心麵		▲香酥魚塊*2	蜜汁三寶	時蔬	蔬菜洋芋湯	水果	3.1	2.3	1	0.1	2.8	1	616
8/7	三	早	巧克力菠羅麵包		研磨豆漿		玉米炒蛋			3.2	2.4	0	0	0.7	0	436
		午	糙米飯	鐵板百頁	蔥花蒸蛋	鮮蔬春雨	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	4.5	1.6	1.1	0	2.4	1	631
		晚	糙米飯	京醬肉絲	黃瓜燴鴿蛋	紅油筍茸	時蔬	冬瓜雞湯	水果	3.5	2	2.1	0	2.5	1	620
8/8	四	早	肉羹麵線		豬肉餡餅		黑糖小饅頭			3	1.2	0.2	0	1	0	350
		午	糙米飯	▲鹹酥魚丁	咖哩洋芋肉茸	蒜香海根	時蔬	竹筍雞湯	水果	4.3	2.4	1.5	0	2.8	1	705
		晚	小米飯	春川炒雞	白醬燉菜	紅蔥銀芽	有機蔬菜	大滷湯	水果	3.5	2.1	2.1	0.1	2.5	1	643
8/9	五	早	筍香包		水煮蛋/玉兔包		鮮奶			3.9	1.6	0	0.8	0	0	513
		午	培根蛋炒飯		紅燒獅子頭*2	▲關東煮	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.7	1.9	1.5	0	2.5	1	612

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

枸杞明目防眼病，4大功效別錯過！

枸杞是一種常見的中藥材，主要作為藥用與食補兩種用途，無論入藥或入菜都適合。《本草綱目》上記載：「枸杞，補腎生精，養肝，明目，堅精骨，去疲勞，易顏色，變白，明目安神，令人長壽」，簡單來說就是有補腎，養肝明目，使筋骨強韌，消除疲勞，延年益壽、延緩衰老等功效，因此它還有個「長壽藥」的美譽！

1. 降血脂、血壓

含多種營養素，如：維生素B群、維生素C、β-胡蘿蔔素、甜菜鹼、多醣體等物質，可降低血液中膽固醇、三酸甘油脂的含量，預防動脈硬化、高血壓的發生。

2. 黏膜修護

含有豐富的β-胡蘿蔔素，含量是胡蘿蔔的2.4倍。β-胡蘿蔔素可以促進黏膜組織的修復，以及妨礙細菌、病毒入侵黏膜。

3. 明目護眼

含豐富的玉米黃素、葉黃素，這兩種營養素可以維持黃斑部的正常運作，還可以協助抵抗藍光、降低自由基對眼睛的傷害。

4. 保養肝臟

含有抗氧化素：甜菜鹼、多醣體，這些成分具有保護肝臟的功用，可以抑制脂肪在肝臟堆積，並促進肝細胞新生，達到預防輕度脂肪肝的發生，或輔助改善脂肪肝的問題。

資料來源：Heho健康