



聖心女中

1130812-1130816

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
8/12	一	午	燕麥飯	▲蒲燒魚丁	培根洋芋	木耳高麗	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	4.1	2.5	1.5	0.1	2.3	1	691
		晚	糙米飯	鐵路豬排	香菇蒸蛋	芹香海帶絲	時蔬	雙Q冬瓜茶	水果	4.2	2.2	1.1	0	2.7	1	668
8/13	二	早	蘿蔔糕*1.5		燒賣*2		青菜蛋花湯			3.4	1.3	0.2	0	0.5	0	363
		午	糙米飯	蠔油燜雞	肉片筍茸	越式炒冬粉	有機蔬菜	玉段油腐湯	水果	4.5	2.2	1.5	0	2.3	1	681
		晚	古早味炒飯		麥克雞塊*4	香滷百頁	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.8	3	1	0	2.8	1	702
8/14	三	早	香雞堡		研磨豆漿		奶皇包			3.6	2.4	0.2	0	1	0	482
		午	糙米飯	五香干丁滷鵝蛋	蛋香蘿蔔糕	塔香鮑菇	時蔬	紅豆西米露	水果	4.4	1.9	1.3	0	2.5	1	656
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	五更凍腐煲	鮮燴蒲瓜	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	3.5	2.6	1.6	0	2.4	1	648
8/15	四	早	香菇肉茸粥		鮮肉包		冰烤地瓜			3.6	1	0.3	0	0.7	0	366
		午	糙米飯	紅燒豬腳	沙茶炒干片	起司玉米	時蔬	香菇雞湯	水果	4	3.3	1.1	0.1	2.5	1	743
		晚	糙米飯	BBQ雞丁	醬香麵腸	地瓜薯條	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.8	3.2	1.1	0	2.8	1	790
8/16	五	早	蜂蜜鬆餅		茶葉蛋/雞蛋小饅頭		果汁			4.8	1	0	0	1	1.4	540
		午	茄汁肉醬麵		脆皮雞翅	胡麻熱沙拉	時蔬	南瓜濃湯	水果	3	2	1.6	0.1	2.8	1	601

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

最解辣是它！解辣食物排行榜



你知道辣其實不是一種味覺而是痛覺嗎？所以吃辣椒感到的辣，其實是神經系統接收到痛覺訊號，對身體發出的警報。那如果不小心吃太辣，該怎麼去緩解呢？有些食物對解辣特別有效，以下就來看看！

水 / 解辣效果：1顆星

用水漱口有一點作用，可以減輕因為辣而引起的灼燒感，但是效果並不太好。因為辣椒素是油性物質，水和油不能混和，因此喝水只能暫時緩解，並不能沖淡辣椒素的積聚。

酒精 / 解辣效果：2顆星

辣椒素會溶解在酒精當中，照理來說可以解辣，不過如果喝的是高濃度的烈酒，就有可能會更辣。其實酒精更適合用於被辣椒素所辣到的皮膚。

糖類 / 解辣效果：3顆星

因為糖可以吸收辣的油分，讓味道改變，所以有助於減輕、中和辣所帶來的刺激感。

巧克力 / 解辣效果：3.5顆星

巧克力中含有的脂肪，有助於去除口中的一些辣椒素，因為辣椒素更易溶於脂肪。而根據美國農業部的說法，選擇牛奶巧克力比黑巧克力會更有效，因為它含有更高的脂肪和酪蛋白含量。

牛奶 / 解辣效果：4顆星

乳製品，特別是牛奶對解辣很有效。因為牛奶中的酪蛋白，有助於打破神經受體上辣椒素的聚集。



資料來源：Heho健康