



聖心女中

1130909-1130913

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	豆魚	蔬菜	奶類	油脂	水果	熱量
										類	類	類	類	類	類	類
9/9	一	午	燕麥飯	黑胡椒炒雞	豆瓣筍茸	蛋酥白菜	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.3	2	0	2.4	1	636
		晚	糙米飯	BBQ豬柳	莎莎豆薯	蒜香高麗	時蔬	冬瓜山粉圓	水果	3.5	2.1	1.8	0	2.4	1	616
9/10	二	早	饅頭火腿蛋		玉兔包		青菜豆腐湯			3.6	1.1	0.2	0	0.8	0	376
		午	糙米飯	紅麴燉肉	▲客家小炒	鐵板黃芽	有機蔬菜	菜圃雞湯	水果	3.5	3.1	1.8	0	2.4	1	691
		晚	肉絲蛋炒飯		蜜汁雞丁	紅豆芝麻球*2	時蔬	大滷湯	水果	4.5	2.4	1	0	2.8	1	706
9/11	三	早	大肉包		研磨豆漿		▲洋蔥鮭魚玉米			2.9	2.7	0.1	0	0.8	0	444
		午	糙米飯	鹹酥拼盤	蕃茄蛋凍腐	★花生滷海結	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.6	2	1.3	0	2.8	1	691
		晚	糙米飯	卡啦雞排	咖哩洋芋肉茸	紅棗冬瓜	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	3.8	2.1	1.3	0	2.7	1	638
9/12	四	早	雞絲麵		珍珠丸子		芝麻包			3.4	1.3	0.2	0	0.5	0	363
		午	糙米飯	蠔油燜雞	起司馬鈴薯蒸蛋	豆豉四季	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.7	2.3	1.6	0.1	2.3	1	650
		晚	小米飯	▲豆瓣魚	蛋香蘿蔔糕	菇香扁蒲	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	4.3	2.5	1.5	0	2.4	1	694
9/13	五	早	巧克力吐司		水煮蛋/黑糖小饅頭		珍穀堅果牛奶			4.8	1	0	0.8	0	0	531
		午	青醬培根通心麵		▲金黃蝦排	鮮菇西蘭花	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

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

中西醫都說，吃柚子好處多



來吃些柚子吧！你知道柚子營養含量很豐富嗎？有營養師指出，柚子的果肉富含維生素C、P、檸檬酸等營養素。每100公克含有57毫克維生素C，而維生素C是一種非常強的抗氧化劑，可以減少損害腦部的自由基形成，降低血液中膽固醇、促進新陳代謝。而且攝取足夠的維他命C可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合。

而「維生素P」對維生素C的消化吸收上是不可缺少的物質，能降低血管通透性、增強維生素C的活性，預防皮膚病，還有養顏美容的功效。但維生素P人體無法自身合成，因此需從食物中攝取，而柚子就剛好富含了這兩種物質。另外，含有的檸檬酸可分解葡萄糖，幫助消化；纖維質有助於暢通糞便。柚子肉含有胰島素樣成分，可以幫助降低血糖。

中醫師說，柚子性味甘涼，具有健脾消食、止咳化痰、消腫止痛、行氣解酒、抗炎解痙、清除體內燥熱，對緩解咳嗽氣逆、痰多氣喘、消渴心煩和胃病等症狀有一定的療效，還可以幫助排毒瘦身。

要注意的是由於柚子中的類黃酮成分，易與許多藥物形成交互作用、增加藥物副作用的發生率。所以服藥期間請避免食用柚子喔！一般人食用也要注意適量為宜。

中西醫都說 吃柚子好處多

HEHO

西醫說

中醫說

含多種營養素

抗衰老 美膚養顏

促進傷口癒合

預防心腦血管疾病

可降低血液黏稠度

理氣化痰

潤肺清腸

補血健脾

※服藥期間請避免食用

f Heho健康

資料來源：Heho健康