



聖心女中

1131118-1131123

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
11/18	一	午	蕎麥飯	腐乳燒雞	雪裡紅豆干	蛋酥白菜	時蔬	黃芽針菇湯	水果	3.5	2.3	1.5	0	2.3	1	619
		晚	糙米飯	南洋椰香肉柳	鵪鶉蛋滷油腐	翠綠花椰	時蔬	燒仙草	水果	4	2.5	1.4	0	2.3	1	666
11/19	二	早	饅頭起司蛋		黑糖馬拉糕		青菜豆腐湯			4.2	1	0.3	0.1	0.4	0	410
		午	糙米飯	紅燒獅子頭*2	蕃茄炒蛋	培根高麗菜	有機蔬菜▲	味噌豆腐湯	水果	3.5	2.2	1.7	0	2.3	1	616
		晚	香菇油飯		▲花枝排*2	黑椒毛豆莢	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	3	1	0	2.8	1	681
11/20	三	早	茄汁豬柳堡		研磨豆漿		芝麻包			3.1	2.8	0.2	0	0.4	0	450
		午	糙米飯	樹子豆包	麻香海帶干絲	奶香玉米	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.4	2.1	1	0.1	2.3	1	669
		晚	糙米飯	燉煮豬腳	塔香雞絲筍茸	豆皮白菜	時蔬▲	柴魚油腐湯	水果	3.5	2.5	2	0	2.3	1	646
11/21	四	早	雞絲麵		豬肉餡餅		鮮奶小饅頭			2.4	1	0	0	0.6	0	270
		午	糙米飯	薑汁燒肉	雞粒凍腐煲	豆酥敏豆	時蔬	黃豆白玉雞湯	水果	3.5	2.7	1.5	0	2.4	1	653
		晚	小米飯	春川炒雞▲	椒鹽甜不辣	枸杞冬瓜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.7	1.8	1.5	0	2.8	1	688
11/22	五	早	筍香包		水煮蛋/蒸餃*2		果汁			3.2	2.2	0	0	0.4	0	407
		午	古早味擔擔麵		蒜香烤腿排	醬炒蘿蔔糕	時蔬	四神湯	水果	4.6	1.7	1.2	0	2.4	1	648
		晚	白飯	鐵路滷豬排	豆干小炒	絲瓜鮮菇	時蔬	冬瓜茶	水果	3.5	2.5	1.5	0	2.4	1	638
11/23	六	早	草莓吐司		鮮奶小饅頭		★ 堅果牛乳			3.8	0	0	0.8	0.2	0	395

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▲ 為含海鮮類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

大蕃茄護心又能養出好膚質！



大番茄屬茄科植物，在營養學的分類是「蔬菜類」，又被稱作西紅柿、柑子蜜、臭柿子，營養豐富。番茄一顆熱量不到30大卡，含有約1.5公克的膳食纖維，屬於低熱量食物，且含有豐富的維生素、礦物質及茄紅素等，有很大的健康功效。

番茄的健康好處

- 保護心血管：番茄含有較高的鉀離子，有助於在體內平衡鈉離子，穩定高血壓、另外，番茄中也還有一種植化素「綠原酸」，對於維持血管彈性和控制血壓有一定的幫助。
- 養顏護膚：番茄是茄紅素最高的食物來源，有著很好的抗氧化力，可以保護皮膚免受自由基傷害、延緩老化，
- 防癌：癌症的發生也和自由基對身體的傷害有關，過去研究也發現，茄紅素攝取越高，有助於降低攝護腺癌的發生風險。
- 保護眼睛：番茄中含有葉黃素、玉米黃質和β-胡蘿蔔素，對於維持正常視力都扮演重要的角色，能保護眼睛以減少光線造成的損傷，並減緩眼睛老化。
- 瘦身減脂：番茄含水量高、低熱量，能夠提供高飽足感，很適合正在減重減脂的人搭配正常飲食食用。



資料來源：Heho健康