



聖心女中

1131209-1131214

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全蛋	蛋黃	蔬菜	肉類	油脂	水果	熱量
12/9	一	午	紫米飯	沙茶玉米雞丁	培根高麗菜	金菇海帶絲	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	3.8	2.2	1.8	0	2.4	1	644
		晚	糙米飯	蘑菇醬豬柳	肉燥福州丸*1	三絲結頭菜	時蔬	紅棗銀耳露	水果	3.5	2.9	1.4	0	2.3	1	661
12/10	二	早	小籠湯包*6		紅豆包		青菜蛋花湯			5	3.1	0.2	0	0.4	0	606
		午	糙米飯	▲麻婆豆腐魚	蛋香麵疙瘩	鐵板銀芽	有機蔬菜	菜圃雞湯	水果	4.8	2.8	1.5	0	2.4	1	752
		晚	麻醬麵		蒜味雞翅	▲洋蔥炒黑輪	時蔬	肉羹湯	水果	4.5	2.2	1	0	2.3	1	669
12/11	三	早	饅頭夾火腿		研磨豆漿		冰烤地瓜			5.5	2.8	0	0	0.5	0	618
		午	糙米飯	筍茸油腐	番茄炒蛋	薯餅*2	時蔬	★芝麻奶露	水果	4.8	1.2	1	0	2.4	1	619
		晚	糙米飯	蔥油雞	▲蟹黃豆腐煲	雙色花椰	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	3.6	2.4	1.5	0	2.3	1	633
12/12	四	早	香菇肉茸粥		蒸餃*2		黑糖馬拉糕			4.2	1.1	0.1	0	0.3	0	393
		午	糙米飯	鹹酥雞	莎莎肉醬	佃煮蘿蔔	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	2.5	1.6	0	2.8	1	694
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	鮮燴黃瓜	紅豆芝麻球*2	有機蔬菜	豆薯雞湯	水果	4.7	1.8	1.5	0	2.8	1	688
12/13	五	早	蜂蜜鬆餅		蔥花鮪魚蛋		巧克力牛奶			4	1	0	0.8	0.8	0	511
		午	麻油野菇拌飯		紅燒滷肉	家常油腐	時蔬	▲海芽蛋花湯	水果	3.8	2.7	1.2	0	2.4	1	667
12/14	六	早	叉燒包		黃金捲		果汁			4	1	0	0	0.4	0	373

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 ▲ 為含海鮮類及其製品

營養小知識

解毒又防癌！超級食物「青花菜」的4好處



青花菜，又稱綠花椰菜，它富含許多種有益身體健康的營養素，因此也被國外譽為「超級食物」，而且青花菜一年四季都可以吃的到。想知道青花菜對身體有什麼好處嗎？以下就帶你快速了解。

►解毒護肝

青花菜中含有「蘿蔔硫素」，可以幫助肝臟生產出排毒酵素，增強體內酵素系統的解毒能力，代謝掉體內的毒素以及致癌物質。

►預防癌症

青花菜富含植物性化學成分，可抗氧化而使癌細胞不易形成。 β 胡蘿蔔素，可誘導細胞凋亡，延緩惡性細胞的進展；硫化葡萄糖甘，具有對抗自由基，降低致癌活性，抑制腫瘤形成，因此達到防癌的功效。

►預防心血管疾病

青花菜中蘿蔔硫素防止膽固醇堆積在血管內，保持血管內血液暢通，達到預防心血管疾病功效。

►養顏美容

青花菜富含維生素C，維生素C能協助膠原蛋白形成，是保養肌膚重要的維生素。有美白、保持皮膚彈性、預防色素沉澱等功

好處1 解毒護肝

蘿蔔硫素可幫助肝臟生產排毒酵素，代謝身體毒素

好處2 預防癌症

含有的硫化葡萄糖甘，具有抑制腫瘤發生、防癌的功效

好處3 防心血管疾病

蘿蔔硫素可防止膽固醇堆積在血管，達到預防心血管疾病

好處4 養顏美容

含有豐富的維生素C可以保持皮膚彈性，預防色素沉澱

解毒又防癌！超級食物
青花菜的4好處

資料來源：Heho健康