



聖心女中

1131216-1131221

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
12/16	一	午	蕎麥飯	韓式泡菜雞丁	鐵板甜條	乾煸四季豆	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.1	2	1.6	0	2.4	1	645
		晚	糙米飯	瓜仔肉	紅燒百頁	清炒高麗菜	時蔬	奶香QQ綠	水果	4.5	2.7	1.5	0	2.4	1	723
12/17	二	早	鍋貼*6		玉兔包		蕃茄豆腐湯			5	3.2	0.2	0	0.4	0	613
		午	糙米飯	蔥爆豬柳	螞蟻上樹	紅棗冬瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.7	0	2.4	1	698
		晚	香鬆蛋炒飯		黑胡椒炒雞	春捲*2	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.4	1	0	2.8	1	755
12/18	三	早	水煎包		研磨豆漿		紅豆小餐包			0.37	2.4	0	0	0.4	0	224
		午	糙米飯	麻香凍豆腐	香菇蒸蛋	奶醬西蘭花	時蔬	紅豆湯圓	水果	3.9	1.3	1.3	0.2	2.4	1	601
		晚	糙米飯	▲香酥魚條*2	客家小炒	木耳白菜	時蔬	黃瓜雞湯	水果	3.6	2.2	1.3	0	2.8	1	636
12/19	四	早	肉羹麵線		珍珠丸子		奶皇包			3.1	1.6	0.3	0	0.3	0	358
		午	糙米飯	鹽水雞	鐵板油腐	普羅旺斯洋芋	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	4.3	2.7	1.4	0	2.4	1	707
		晚	糙米飯	蒜香菇菇肉絲	台式蘿蔔糕	熱拌毛豆莢	有機蔬菜	▲海芽魚丸湯	水果	4.2	3.5	1.1	0	2.4	1	752
12/20	五	早	巧克力吐司		玉米炒蛋/豬肉餡餅		★珍穀堅果牛奶			3.6	1.2	0	0.8	0.8	0	498
		午	蕃茄雞蛋刀削麵		鐵路豬排	燈籠滷味	時蔬	四神湯	水果	4.2	2.5	1	0	2.8	1	693
		晚	白飯	壽喜燒菲力雞排*1	南瓜炒蛋	清炒結頭菜	時蔬	綠茶	水果	4	2.3	2	0	2.8	1	689
12/21	六	早	肉鬆麵包		黑糖小饅頭		巧克力牛奶			3.8	0.4	0	0.8	0.2	0	425

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

蘋果居然還有這4種健康妙用！



『一天一蘋果，醫生遠離我！』相信許多人都聽過這句俗諺，強調了蘋果對健康的各種益處。然而，在生活中蘋果也是有其他妙用的，像是緩解頭痛、過敏…等等，一起來看看蘋果還有哪些健康妙用吧！

*緩解頭痛

一些研究發現，青蘋果的氣味能夠減少撕裂般的頭痛症狀，也能縮短偏頭痛的時間。研究者也正試著了解蘋果是否有助於緩解關節疼痛的問題。

*緩解過敏

蘋果中含有豐富的槲皮素，能夠減緩組織胺的分泌，減少過敏反應。《胸腔》期刊中的一篇研究也發現，每周吃5個或以上的蘋果的人，肺部的機能也較好。

*蘋果皮擦身消除疲勞

晚上泡澡時，可以把蘋果皮用紗布裹好或放入網兜，放在浴缸里泡澡，或者直接用蘋果皮擦拭皮膚，蘋果皮富含的多酚能達到美膚效果。此外，蘋果屬於薔薇科植物，其散發的芳香氣味有放鬆身心的作用，可消除疲勞及身心壓力。

*蘋果皮敷唇防開裂

把蘋果皮連小塊果肉削下，滴上少許蜂蜜，敷在嘴唇上即可。蘋果所含的酸性成分對嘴唇有溫和滋潤的效果，能預防嘴唇乾燥開裂，令嘴唇光彩潤澤，同時蜂蜜也有很好的保濕效果。兩者搭配，護唇功效翻倍，尤其適合在氣候乾

資料來源：Heho健康

