



聖心女中

1131223-1131228

統鮮美食



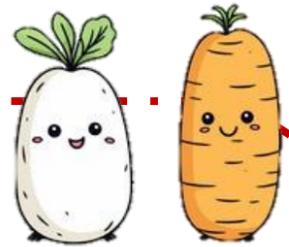
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油類	水果類	熱量
12/23	一	午	紅藜麥飯	▲酥炸花枝排	▲柴魚壽喜煮	田園玉米	時蔬	青木瓜雞湯	水果	4.1	2.6	1.3	0	2.8	1	701
		晚	糙米飯	麵輪燒肉	海帶三絲	南瓜蒸蛋	時蔬	羅宋湯	水果	3.7	2.8	1.4	0	2.4	1	672
12/24	二	早	水餃*8		芝麻包		薑絲海芽湯			4.2	2.4	0	0	0.4	0	492
		午	糙米飯	腰果蜂蜜雞	麻婆豆腐	薑燒海根	有機蔬菜	黃豆白玉湯	水果	3.7	2.8	1.5	0	2.4	1	675
		晚	青醬培根筆管麵		無骨雞排	鮮炒花椰	時蔬	珍珠奶茶	水果	5	2.8	1.3	0	2.8	1	779
12/25	三	早	菠蘿麵包		研磨豆漿		西班牙洋芋炒蛋			2.8	1.8	0	0	0.8	0	367
		午	南瓜嫩雞燉飯		墨西哥烤雞翅	椒鹽拼盤	時蔬	玉米濃湯	水果	4.4	2.4	1	0.2	2.8	1	729
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭*2	豆包筍絲	海苔薯條	時蔬	結頭菜雞湯	水果	4.3	1.8	1.2	0	2.8	1	652
12/26	四	早	皮蛋瘦肉粥		小籠湯包		鮮奶小饅頭			2.9	1	0.3	0	0.3	0	299
		午	糙米飯	梅干燒肉	沙茶肉茸干丁	芝香敏豆	時蔬	筍片雞湯	水果	3.5	2.6	1.5	0	2.4	1	646
		晚	糙米飯	蠔油香菇雞	古早味菜圃蛋	★沙嗲粉絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.6	2.7	1	0	2.4	1	718
12/27	五	早	鮮奶饅頭		洋蔥火腿蛋/馬拉糕		果汁			4	1	0.4	0	0.8	0	401
		午	糙米飯	鴿蛋滷油腐	蕃茄蛋年糕	韭香芽菜	時蔬	冬瓜粉條甜湯	水果	4.5	2.8	1.4	0	2.4	1	728
		晚	白飯	泰式甜酸雞排	鹹水百頁	脆炒高麗	時蔬	綠茶	水果	3.5	3	2	0	2.8	1	706
12/28	六	早	奶皇包		燒賣*2		黑芝麻牛奶			2.7	0.6	0	0.8	0.2	0	363

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

紅蘿蔔和白蘿蔔不是同家族？



紅蘿蔔與白蘿蔔

紅蘿蔔	VS.	白蘿蔔
繖形花科胡蘿蔔屬	品種	十字花科蘿蔔屬
芹菜、香菜	親戚	花椰菜、高麗菜
類胡蘿蔔素、葉黃素	營養素	蘿蔔硫素、吲哚類

LEARN
EATING 好食課

雖然都叫做蘿蔔，但其實白蘿蔔與紅蘿蔔是不同品種的蔬菜，究竟這兩種蔬菜的品種是什麼呢？家族成員又有什麼？還有可以提供哪些營養？讓營養師來解析！

白蘿蔔

- 分類: 十字花科蘿蔔屬
- 品種: 白蘿蔔可以分成根用與葉用兩種，根用可以分成板葉種（杙仔、冬瓜白群、斫仔）與和裂葉種（梅花群、梅花斫、美濃早生群）兩種。
- 營養分析: 白蘿蔔屬於十字花科植物，具有十字花科常有的植化素，像是Indole-3-Carbinol，這種化合物也富含於青花菜中，是青花菜著名的抗癌植化素。另外，白蘿蔔也含有蘿蔔硫素，而這些帶硫化合物也是賦予白蘿蔔嗆辣、特殊氣味的主要原因之一。

紅蘿蔔

- 分類: 繖形花科的胡蘿蔔屬
- 品種: 紅蘿蔔品種大多進口，較少臺灣自己培育。目前主流品種包含彩譽、理想、向陽5號、五寸與黑田五寸等。
- 營養分析: 紅蘿蔔最主要的營養素為β-類胡蘿蔔素、葉黃素等類胡蘿蔔素類的物質，而這類物質常存在於南瓜、木瓜中，因此也是這些蔬果會有「紅蘿蔔味道」的主要原因。β-類胡

資料來源：好食課