



聖心女中

1140113-1140117

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全額 總算	蛋黃 肉末	蔬菜	肉類	油類	水果 類	熱量
1/13	一	午	麥片飯	梅干扣肉	蛋酥白菜	紅油筍茸	時蔬	香菇筍片雞湯	水果	3.6	1.9	2.2	0	2.4	1	618
		晚	糙米飯	沙茶玉米雞丁	▲客家小炒	花生海結	時蔬	椰奶西米露	水果	4.2	3.1	1	0	2.4	1	720
1/14	二	早	饅頭起士蛋		玉兔包		可可飲			3.6	1	0.2	0.2	2.8	0	488
		午	糙米飯	麻油雞	▲肉燥福州丸*1	枸杞冬瓜	有機蔬菜	▲柴魚油腐湯	水果	3.5	2.4	1.6	0	2.4	1	633
		晚	白醬培根燉飯		▲花枝排*1	肉片炒西蘭花	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.7	2.2	1.3	0.2	2.8	1	673
1/15	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		蔬菜培根炒蛋			3	3.2	0.1	0	0.8	0	489
		午	糙米飯	韭香菜脯干丁	蕃茄蛋面片	鐵板銀芽	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.8	1.4	1.5	0	2.4	1	647
		晚	糙米飯	泡菜肉片	豆鼓四季豆	蛋黃芋丸*2	時蔬	針菇蛋花湯	水果	3.5	3	1.5	0	2.8	1	694
1/16	四	早	皮蛋瘦肉粥		燒賣*1		奶皇包			3.3	1	0.3	0	0.3	0	327
		午	糙米飯	花瓜燒雞	紅藜毛豆玉米	螞蟻上樹	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	5.1	2.1	1	0	2.4	1	708
		晚	燕麥飯	▲親子丼	鵪鶉蛋滷豆干	脆炒高麗	有機蔬菜	▲海芽魚丸湯	水果	3.5	3.2	1.5	0	2.4	1	691
1/17	五	早	肉鬆麵包		▲鮪魚洋蔥玉米/黑糖小饅頭		★堅果調味乳			3	1	0.2	0.8	0.8	0	446
		午	木須刀削麵		宜蘭卜肉	小瓜炒甜條	時蔬	四神湯	水果	4.3	3.4	1	0	2.8	1	767
1/20	一	午	糙米飯	香菇肉燥	起司南瓜時蔬	▲日式佃煮	時蔬	羅宋湯	水果	3.4	2.5	1.5	0	2.4	1	631

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

金針菇、香菇、杏鮑菇、黑木耳的挑選撇步與營養



金針菇是有名的甩油達人

金針菇中的「蘑菇殼聚醣」在腸道中能帶走多餘的脂肪並排出體外，有助於血脂控制。今天吃下肚的金針菇，明天也很容易在廁所見到「本人」，由此可知，金針菇膳食纖維豐富且不易被胃酸破壞，可以促進腸胃蠕動，對保健腸道也有益處。

香菇是菌中之王

香菇曬太陽後會產生維生素 D2 的前身「麥角固醇」，有助於鈣質的吸收，能維護骨骼健康。香菇中的香菇多醣也能增加免疫能力，促使體內的自然殺手細胞及 T 淋巴球活化，吞噬細胞並分泌腫瘤壞死因子，進而減緩癌細胞長大！

杏鮑菇堪稱素食界的牛肉

富含植物性蛋白質，有助於組織修復、肌肉生長，除了豆腐之外，杏鮑菇也是素食者補充蛋白質的重要來源。每 100 克杏鮑菇中就有 3 克的膳食纖維，可以增加飽足感，有助於體重控制，還能幫助腸胃蠕動預防便秘。此外，杏鮑菇含豐富的鉀，能幫助體內排除多餘的水分，有助於穩定血壓。

黑木耳是身體的清道夫

富含膳食纖維、植物固醇，不僅有清理腸道的作用，也有助於降低血膽固醇和血栓發生機率。現代成生活步調緊湊、壓力大，黑木耳中的多醣體等活性成分具有強化免疫力的效果，幫助抵禦病毒和細菌的入侵，才不會因天氣變化大，三天兩頭就感冒。

小小菇類 大大營養

一次搞懂「菇」的營養和挑選

甩油達人 金針菇	菌中之王 香菇	素食界的牛肉 杏鮑菇	身體的清道夫 黑木耳
有助血脂控制、 豐富膳食纖維能 促進腸胃蠕動， 使排便順暢	維持骨頭健康、 增強免疫力、有 助抗癌	富含植物性蛋白質， 助組織修復 及生長、膳食纖 維增加飽足感、 穩定血壓	降低血膽固醇、 降低血栓發生風 險、強化免疫力
營養價值	營養價值	營養價值	營養價值
如何挑選	如何挑選	如何挑選	如何挑選
外觀白淨、乾爽 摸起來黏黏的則 不宜選購	建議買整朵沒有 被剪過的香菇， 選菌褶顏色米黃 聞起來清香者	無裂痕無破損， 顏色自然，菇柄 肥厚，聞起來有 淡淡杏仁香者佳	形狀完整平滑， 要有光澤和彈性 摸起來不宜軟爛

Heho 健康

資料來源：Heho健康