



聖心女中

1140203-1140207

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
2/3	一	午	紅藜麥飯	薑燒豬肉	麻婆豆腐	木耳高麗	時蔬	針菇海芽湯	水果	3.6	2.7	1.6	0	2.3	1	658
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭★	花生海結	螞蟻上樹	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.5	1.2	1	0	2.4	1	668
2/4	二	早	水餃*8		芝麻包		麥茶			4.2	2.4	0	0	0.3	0	488
		午	糙米飯	椒麻雞丁	家常油腐	彩繪鮑菇	有機蔬菜	羅宋湯	水果	3.5	2.8	2	0	2.4	1	673
		晚	肉燥炒麵		無骨香雞排	哨子豆腐	時蔬	昆布玉段大骨湯	水果	4.6	3	1	0	2.8	1	758
2/5	三	早	▲鮭魚洋芋沙拉堡		研磨豆漿		銀絲卷			2.5	1.2	0.3	0	0.4	0	291
		午	糙米飯	蜜汁豆干	塔香歐姆蛋	鐵板黃芽	時蔬	椰香西米露	水果	4.8	2.3	1.3	0	2.4	1	709
		晚	糙米飯	▲蒲燒魚丁	菇香麵片	酥炸雙薯	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5.5	2.5	1	0	2.8	1	784
2/6	四	早	炸醬麵		豬肉餡餅*1		白菜豆腐湯			4.6	1.5	0.2	0	0.5	0	462
		午	糙米飯	起司豬排	玉米肉茸▲	柴魚蘿蔔	時蔬	四神湯	水果	4.2	2	1.3	0	2.8	1	663
		晚	燕麥飯	麻油雞丁	田園花椰	南瓜蒸蛋	有機蔬菜	香菇筍片雞湯	水果	3.7	2.6	1.8	0	2.4	1	667
2/7	五	早	蜂蜜鬆餅		玉米炒蛋/鮮肉包		★珍穀堅果牛奶			5.2	1	0	0	0.8	0	475
		午	海苔香鬆蛋炒飯		三杯雞	鹽水時蔬	時蔬▲	味噌豆腐湯	水果	4	3	1	0.8	2.4	1	818

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▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

洋蔥生吃還是煮熟好？不同顏色營養有別！

資料來源：Heho健康

洋蔥堪稱植化素的寶藏，含多種類黃酮素，有抗氧化、抗發炎的功效，能夠抵禦自由基對身體的攻擊，維持心血管健康，遠離癌症侵襲。其中，最關鍵的營養成分「槲皮素」具有多種好處，能夠調節免疫、減緩過敏，槲皮素有天然抗組織胺的美名，經常會流鼻水、眼睛癢的人，可以多吃點洋蔥抗過敏。

此外，洋蔥也是維持骨骼健康的幫手，它有一種特別的胜肽類 GPCS，可以刺激成骨細胞活性，減少骨質流失；洋蔥不只提供膳食纖維，還有豐富的果寡糖，能幫助腸道好菌繁殖，刺激腸胃蠕動，可說是改善便秘的救星。

熟食

高溫烹調會流失較多的營養素，不過可以降低洋蔥的辛辣，減少腸胃道刺激，若搭配油脂烹調能夠提升槲皮素的吸收率，黃洋蔥味道較辣，適合煮熟來吃。

生吃

生食能完整攝取洋蔥的營養，若沒有腸胃問題不妨試將紫洋蔥拌入沙拉；白洋蔥口味偏甜，無論生吃或燉湯都很美味。

洋蔥有分為國產和進口兩種，外觀明顯不同。國產洋蔥成紡錘狀，外皮易剝除而破碎；進口洋蔥的顏色較深，圓圓胖胖的，外皮較為完整。挑選時應選擇表皮無龜裂，飽滿紮實的洋蔥，如果按壓覺得鬆鬆、偏軟，內部可能已有腐爛。



資料來源：Heho健康