



聖心女中

1140211-1140214

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 個/百	蛋黃 個/百	蔬菜 克/百	肉類 克/百	油脂 克/百	水果 克/百	熱量
2/11	二	午	糙米飯	黑胡椒豬柳	培根高麗菜	金菇海帶絲	有機蔬菜▲	柴魚油腐湯	水果	3.5	2.7	2.1	0	2.3	1	664
		晚	義式茄汁燉飯		BBQ雞翅	洋芋溫沙拉	時蔬	味噌蛋花湯	水果	3.8	2	1.2	0	2.4	1	614
2/12	三	早	饅頭起司蛋		研磨豆漿		豬肉餡餅			2.8	2.5	0.2	0.2	0.8	0	455
		午	糙米飯	五更凍腐煲	蕃茄蛋年糕	韭香芽菜	時蔬	燒仙草	水果	5.4	1.6	1.4	0	2.4	1	701
		晚	糙米飯	梅干扣肉▲	花枝丸*2	佛跳牆	時蔬	結頭菜雞湯	水果	3.7	2.8	1.4	0	2.8	1	690
2/13	四	早	高麗菜鹹粥		燒賣*1		玉兔包			3.3	1	0.2	0	0.3	0	325
		午	糙米飯	▲椒鹽魚丁▲	客家小炒	枸杞冬瓜	時蔬	玉段排骨湯	水果	3.7	3.3	1.2	0	2.8	1	723
		晚	黑芝麻飯	紅燒雞丁▲	蟹黃豆腐煲	蒜香四季豆	有機蔬菜	肉羹湯	水果	3.6	3.1	1.8	0	0.4	1	608
2/14	五	早	草莓吐司		火腿炒蛋/蒸餃*2		★黑芝麻牛奶			4.7	1.7	0	0.8	0.8	0	613
		午	▲日式炒烏龍		脆皮雞排	肉末馬鈴薯	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.6	1.1	0	2.8	1	724

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

防癌必吃！十字花科蔬菜有哪些？ 營養師教你3招「正確烹煮」避免營養流失



十字花科蔬菜種類繁多，超過上千種，無論是清炒、做湯、加入沙拉或咖哩，都能輕鬆融入餐桌，以下是日常生活中常見的種類：

大白菜、青江菜、花椰菜、青花菜、高麗菜、油菜、芥菜、芥藍菜、羽衣甘藍、白蘿蔔、芝麻葉、豆瓣菜

十字花科蔬菜不僅營養價值高，還富含許多活性成分，例如硫代葡萄糖苷、多酚、生育酚、類胡蘿蔔素等，這些成分對健康有多種好處。

一、瘦身減重

十字花科蔬菜膳食纖維含量高，其中以不溶性纖維為主，有助於促進腸道蠕動，幫助排便順暢。再加上這類蔬菜低熱量、高飽足感，是減重飲食的好幫手。

二、抗癌預防癌症

研究指出，十字花科蔬菜中的「硫代葡萄糖苷」能幫助降低多種癌症風險，例如肺癌、胃癌、乳腺癌等，透過減少 DNA 損傷、抑制癌細胞增殖，甚至誘導癌細胞凋亡來達到防癌效果。

三、穩定血糖、防糖尿病

富含纖維、維生素 C、維生素 E、葉酸等營養素的十字花科蔬菜，可以延緩糖類的消化速度，改善餐後血糖波動。研究顯示，增加這類蔬菜的攝取量，可降低罹患糖尿病的風險。

四、保護心血管健康

經常食用十字花科蔬菜，有助於降低血壓和血液中的同半胱胺



資料來源：Heho健康