



聖心女中

1140217-1140222

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆類	蛋類	肉類	海鮮類	水果類	熱量
2/17	一	午	小米飯	沙茶豬肉	▲關東煮	鐵板銀芽	時蔬	蕃茄鮮菇湯	水果	3.6	2	1.8	0	2.4	1	615
		晚	糙米飯	京醬肉柳	玉米炒蛋	香菇花椰	時蔬	花生湯圓	水果	4.3	2.3	1.3	0	2.4	1	674
2/18	二	早	小籠湯包*6		紅豆包		青菜蛋花湯			5	3	0.2	0	0.3	0	593.5
		午	糙米飯	咖哩雞丁	蛋香麵疙瘩	蒜香毛豆莢	有機蔬菜	昆布大骨湯	水果	4.8	3.3	1.1	0	2.4	1	779
		晚	▲台式炒麵		▲蝦捲*3	醬炒干絲	時蔬	香菇雞湯	水果	4.5	2.5	1	0	2.8	1	713.5
2/19	三	早	水煎包*2		研磨豆漿		珍珠丸子			2.5	2.6	0	0	0.4	0	388
		午	糙米飯	蔬炒豆腸	海苔蒸蛋	薑燒海根	時蔬	紅豆紫米	水果	4.5	2.4	1.4	0	2.4	1	698
		晚	糙米飯	洋芋燉肉	莎莎肉醬	木耳筍茸	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	4	2.4	1.7	0	2.3	1	666
2/20	四	早	雞絲麵		水餃*2		馬拉糕			3.7	1.2	0.2	0	0.4	0	372
		午	糙米飯	客家鹹豬肉	麻婆豆腐	蛋酥白菜	時蔬	筍片雞湯	水果	3.5	2.6	1.7	0	2.4	1	650.5
		晚	白飯	腰果蜂蜜雞丁	金沙油腐	腐乳高麗	有機蔬菜	大滷湯	水果	3.7	3.3	1.6	0	2.3	1	710
2/21	五	早	大肉包		蔬菜炒蛋/奶皇包		鮮奶			4.4	0.9	0.2	0.8	0.8	0	536.5
		午	日式燒肉飯		爐烤雞腿排	豆酥四季豆	時蔬	海芽片丸湯	水果	3.5	3.2	1.4	0	2.4	1	688
		晚	糙米飯	糖醋豬排	蒜香豆干	紅蘿蔔高麗	時蔬	綠茶	水果	3.5	2.5	2	0	2.8	1	668.5
2/22	六	早	熱狗麵包		黑糖小饅頭*2		★黑芝麻牛奶			4.1	0.3	0	0.8	0.3	0	443

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

壞膽固醇對身體影響大！營養師：這8種食物有效降低 LDL-C

1. 鯖魚

富含 EPA 和 DHA，研究指出，飲食中的 Omega-3 不飽和脂肪酸，在膽固醇的代謝過程中具有額外的調節作用，可以保持血管通順。

2. 黑木耳

是膳食纖維含量最高的菇類，可以增加飽足感，防止暴饮暴食，還能加速膽固醇代謝，降低血液中的膽固醇。

3. 海藻

有很多水溶性膳食纖維，不僅能抑制餐後血糖升高，還可以和膽固醇結合，形成不易吸收的複合物，以排出體內的膽固醇。

4. 豆腐

豆製品中的大豆蛋白、異黃酮、皂素、寡糖（棉籽糖、水蘇糖），具有降低膽固醇的作用。

5. 堅果

含有單元不飽和脂肪酸（MUFA）和植物固醇，有助於改善血液中 LDL-C。

6. 橄欖油

脂肪酸組成有 70% 是 MUFA，也含有不少的抗氧化物，如維生素 E、橄欖多酚等多酚類化合物，具有抗氧化和降低 LDL-C 的作用。

7. 燕麥

燕麥中的 β-聚葡萄糖，能降低血液中總膽固醇及壞膽固醇濃度，有助於預防心血管疾病。

8. 紅麴

紅麴含有 Monacolin K，是 HMG-CoA 還原酶的抑制劑，進而阻止肝臟中膽固醇的合成，能降低總膽固醇、LDL-C 濃度。



資料來源：Heho健康

