



聖心女中

1140310-1140315

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	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
3/10	一	午	燕麥飯	黃燜雞	肉末凍腐煲	薑絲海根	時蔬	味噌蛋花湯	水果	3.9	3	1.3	0	2.4	1	698.5
		晚	糙米飯	蘑菇醬豬柳	蜜汁鮑菇方干	白菜滷	時蔬	黑糖芋圓湯	水果	4.6	3	1.5	0	2.3	1	748
3/11	二	早	蘿蔔糕*2		豬肉餡餅		▲柴魚蘿蔔湯			3.6	0	0.2	0	0.3	0	270.5
		午	糙米飯	茄汁燉肉	培根花椰	鐵板銀芽	有機蔬菜	麻油菇菇雞湯	水果	3.7	2.1	2.2	0	2.4	1	639.5
		晚	韓式拌飯		豆豉燒雞	炸春捲*2	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.6	3.1	1	0	2.8	1	695.5
3/12	三	早	香雞堡		研磨豆漿		▲鮭魚炒蛋			2	3.9	0	0	0.8	0	468.5
		午	糙米飯	醬燒豆干	咖哩粉絲煲	豆酥四季豆	時蔬	芋頭西米露	水果	5.1	1.4	1.1	0	2.3	1	653
		晚	糙米飯	▲香酥魚塊*3	紅燒百頁	蕃茄高麗菜	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.5	3.8	1.4	0	2.8	1	751
3/13	四	早	玉米肉茸粥		豬肉餡餅		奶皇包			3.7	1	0.1	0	0.4	0	354.5
		午	糙米飯	奶香燉雞	金黃雙薯	脆炒結頭菜	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	4.2	2.4	1.4	0	2.8	1	695
		晚	白飯	京醬肉絲	蔥花蒸蛋	菇燒雙蘿	有機蔬菜	玉米洋芋湯	水果	3.7	2.4	1.3	0	2.4	1	639.5
3/14	五	早	大肉包		洋菇炒蛋/原味馬拉糕		果汁			5	1.7	0.3	0	0.8	0	521
		午	白醬培根斜管麵		黑胡椒豬排	▲洋蔥炒黑輪	時蔬	肉羹湯	水果	4	3.3	1.1	0	2.8	1	741
		晚	糙米飯	▲炸魚排	芹香白干絲	彩椒白花椰	時蔬	綠茶	水果	3.8	3.3	1.1	0	2.8	1	727
3/15	六	早	大芋泥包		小籠湯包*2		巧克力保久乳			3.4	1	0	0.8	0.3	0	446.5

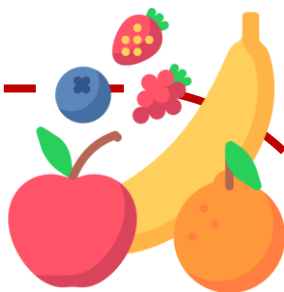
本校使用豬肉之產地皆為台灣

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

大多現代人水果攝取不足！6種攜帶方便的水果報



一、香蕉

不用削、不用切，只要撥開外皮就可以直接食用，是民眾最便利的水果選擇。香蕉的鉀含量很高，有助於調節血壓、維持水分平衡及改善肌肉與神經系統。

二、小番茄

小番茄有豐富的茄紅素，可以減少自由基對身體的傷害，延緩細胞老化，幫助養顏美容。小番茄清洗後，去除蒂頭就可以直接吃，對外食族相當友善。

三、奇異果

口感酸甜，外表毛茸茸的奇異果，有豐富的葉酸、維生素 A、維生素 C、維生素 E 以及一種蛋白質分解酵素，飯後很容易肚子脹脹的人，可以吃 1 顆奇異果助消化。

四、蘋果

蘋果味甘性溫和，果皮富含 β-胡蘿蔔素、山茶酚和懈皮素，營養價值比果肉還要高。外皮的果蠟是天然的，有些是無毒可食用的人工果蠟，可以防止水分散失、防蟲害、提高保存性。

五、橘子

台灣的柑橘有青皮極柑、桶柑、茂谷柑、海梨柑等，價格經濟實惠，剝開來就能輕鬆吃。1 顆橘子（可食量 150 公克）熱量僅 57 大卡，含 2.2 公克膳食纖維、38 毫克的維生素 C，有助於維持腸道健康及提升免疫力。

六、葡萄

葡萄皮薄脆甜又多汁，是很多人喜愛的水果，紅葡萄熱量最低，每 15 顆（可食量 100 公克）約 60 大卡。

果皮中存在原花青素與白藜蘆醇，具有強大的抗氧化能力，可以養顏美容、預防心血管疾病、抗癌。

資料來源：Heho健康

