



聖心女中

1140317-1140321

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
3/17	一	午	★黑芝麻飯	椒麻雞丁	腐皮白菜	白醬鮮蔬	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	3.8	2.3	1.2	0.2	2.4	1	667
		晚	糙米飯	梅干燒肉	沙茶干丁	塔香茄子	時蔬	桂圓紅棗銀耳湯	水果	3.9	2.7	1.3	0	2.8	1	694
3/18	二	早	小籠湯包*6		芋泥包		蘿蔔蛋花湯			5	3.3	0.2	0	0.3	0	616
		午	糙米飯	蔥燒肉柳	黃金泡菜麵片	紅油筍茸	有機蔬菜	酸辣湯	水果	4.4	2	1.9	0	2.3	1	669
		晚	擔擔麵		雞腿捲*1	蒜香四季豆	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4	2.5	1.4	0	2.8	1	689
3/19	三	早	洋芋熱沙拉堡		研磨豆漿		鮮肉包			2.9	1.9	0.2	0	0.8	0	387
		午	糙米飯	鼓汁油腐	番茄炒蛋▲	柴魚蘿蔔	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.4	1.8	1.5	0	2.4	1	649
		晚	糙米飯	南瓜燉雞▲	香菇福州丸	紅蔥銀芽	時蔬	筍片雞湯	水果	3.7	3	1.5	0	2.3	1	685
3/20	四	早	玉米濃湯通心粉		珍珠丸子		雞蛋小饅頭			5.5	1	0.2	0.2	0.3	0	509
		午	糙米飯	鹽水雞	酸菜炒豆腸	三角薯餅*2	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	3	1.2	0	2.8	1	756
		晚	小米飯▲	蒲燒魚丁	培根高麗菜	韭菜雞蛋粉絲	有機蔬菜▲	結頭黑輪湯	水果	4.5	3	1.3	0	2.4	1	741
3/21	五	早	草莓吐司		培根炒蛋/玉兔包		★堅果牛乳			5.4	1	0.1	0.8	0.8	0	612
		午	五木炊飯		香酥蝦排	▲關東煮	時蔬	海結排骨湯	水果	3.7	3.2	1.1	0	2.8	1	713

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

「儲存眼本」從平時做起！守護靈魂之窗應攝取這6種營養素

為了保護眼睛，應避免攝取富含自由基的食物，如油炸、煙燻、加工、高熱量與高油脂食物，並補充對眼睛有益的營養素。專家建議應攝取 6 大抗氧化營養素：葉黃素、花青素、牛磺酸、蝦紅素、Omega-3 和維生素 C，這些都是護眼的好成分。

- 葉黃素：**
可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取，有助於預防白內障和黃斑部退化。
- 花青素：**
可從葡萄、花椰菜中獲取，幫助生成視網膜視紫質並增強眼球彈性。
- 牛磺酸：**
貝類、章魚、烏賊中富含牛磺酸，能預防視網膜病變。
- 蝦紅素：**
可從鮭魚及甲殼類中獲取，改善睫狀肌的調節張力並減輕眼部疲勞。
- Omega-3：**
可從深海小型魚中攝取，有助於提升視力清晰度並減少黃斑部病變風險。
- 維生素 C：**
如芭樂及其他水果中含量豐富，能保護水晶體及視網膜健康。

「儲存眼本」從平時做起！

護眼多攝取這 6 種營養素

- 葉黃素**：可從胡蘿蔔、南瓜、菠菜中攝取
- 蝦紅素**：可從鮭魚及甲殼類中獲取
- 花青素**：可從葡萄、花椰菜中獲取
- 牛磺酸**：可從貝類、章魚、烏賊中攝取
- Omega-3**：可從深海小型魚中攝取
- 維生素 C**：可從芭樂及其他水果中攝取

資料來源：Heho健康