



聖心女中

1140324-1140328

統鮮美食



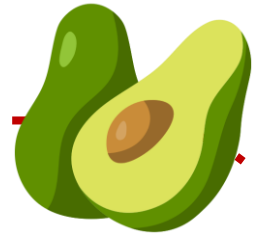
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
3/24	一	午	紫米飯	打拋豬	泡菜凍腐	薑絲海茸	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.3	1.6	0	2.4	1	640
		晚	糙米飯	薑燒雞丁	紅蔘炒蛋	乾扁四季豆	時蔬★	芝麻奶露	水果	4	2.7	1.4	0	2.4	1	686
3/25	二	早	饅頭起司蛋		紅豆包		可可飲			3.6	1	0.1	0.5	0.8	0	441
		午	糙米飯	宜蘭卜肉	火腿高麗	韭黃銀芽	有機蔬菜	四神湯	水果	4.7	2.1	1.7	0	2.8	1	715
		晚	麻油野菇拌飯		紅燒獅子頭	彩繪花椰	時蔬	香菇雞湯	水果	3.6	2.4	1.6	0	2.4	1	640
3/26	三	早	大亨堡		研磨豆漿		小籠湯包			2.3	4.3	0	0	0.3	0	497
		午	糙米飯	糖醋豆包	香菇蒸蛋	紅藜毛豆玉米	時蔬	QQ奶綠	水果	4.5	2.5	1	0.5	2.4	1	771
		晚	糙米飯	照燒雞丁	竹筍炒肉絲	白醬鮑菇	時蔬▲	味噌豆腐湯	水果	3.6	2.3	1.7	0	2.5	1	640
3/27	四	早	地瓜粥		蒸餃*2		鮮奶小饅頭			3.3	1.5	0	0	0.3	0	357
		午	糙米飯	魚香肉絲	鐵板油腐	泰式炒寬粉	時蔬	結頭雞湯	水果	4.5	2.5	1.4	0	2.4	1	706
		晚	白飯	沙茶豬柳	洋芋蘑菇炒蛋	紅燒海根	有機蔬菜	蘿蔔玉段湯	水果	3.6	2.7	1.6	0	2.5	1	667
3/28	五	早	筍香包		茶葉蛋/黑糖馬拉糕		鮮奶			4.5	1.6	1	0.8	0.3	0	594
		午	哨子麵		▲蒲燒鯛	▲燈籠滷味	時蔬	巧達濃湯	水果	4.3	1.5	1	0.2	2.4	1	637

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

酪梨油能降低膽固醇？帶你認識酪梨油的營養好處



油脂中 99% 的成分都是脂肪，而脂肪的差異主要在於「脂肪酸」的含量和比例。脂肪酸分為飽和與不飽和兩種類型，美國心臟協會（American Heart Association, AHA）建議飲食時以不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸，有助於降低心血管疾病的風險。

酪梨油中不飽和脂肪酸含量高達74%，主要包含棕櫚烯酸和油酸，重點分享這些成分能夠降低低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）的濃度，減少膽固醇積聚在動脈血管壁上，從而降低血管阻塞的風險。

一湯匙（15毫升）的酪梨油含有133卡熱量和15克脂肪。除了豐富的單元不飽和脂肪酸外，還含有多種有益健康的成分。

1. **單元不飽和脂肪酸**：能降低體內的壞膽固醇，有助於維持血管通暢。
2. **維生素 E**：是天然的抗氧化劑，有助於保護身體免受自由基的傷害和心臟健康的改善。
3. **類胡蘿蔔素**：酪梨油富含葉黃素和胡蘿蔔素，屬於脂溶性維生素，具有抑制攝護腺癌細胞生長和促使乳腺癌細胞凋亡的效果。
4. **植物固醇**：酪梨油中的Sitosterol含量比橄欖油多出2倍以上，其化學結構與膽固醇相似，因此有助於抑制膽固醇吸收，進而降低體內總膽固醇和LDL-C濃度。



資料來源：Heho健康