



# 聖心女中

1140414-1140418

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
4/14	一	午	燕麥飯	醬燒雞丁	培根高麗菜	紅油筍茸	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	2.2	2.3	0	2.3	1	631
		晚	糙米飯	▲蒲燒魚丁	蛋黃芋丸*2	針菇海根	時蔬	★花生湯圓	水果	4.5	2.8	1.1	0	2.8	1	739
4/15	二	早	蘿蔔糕		培根炒蛋		青菜豆腐湯			2.4	1	0.2	0	0.8	0	284
		午	糙米飯	咖哩豬肉	海苔蒸蛋	佃煮雙蘿	有機蔬菜	▲柴魚油腐湯	水果	3.6	2.7	1.4	0	2.4	1	658
		晚	春川炒雞麵		大阪城豬排	鐵板豆芽	時蔬	肉羹湯	水果	4	3.2	1.5	0	2.8	1	744
4/16	三	早	小籠湯包*6		研磨豆漿		玉兔包			5	4.8	0	0	0.3	0	724
		午	糙米飯	蜜汁豆干	蛋香麵疙瘩	三杯杏鮑菇	時蔬	地瓜QQ圓	水果	5.8	1.8	1.3	0	2.4	1	742
		晚	糙米飯	玉米燒雞	泰式寬粉	乾煸四季豆	時蔬	味噌丸片湯	水果	4.7	2.3	1.2	0	2.3	1	695
4/17	四	早	雞絲麵		豬肉餡餅		原味馬拉糕			3.6	1.2	0.2	0	0.3	0	361
		午	糙米飯	腐乳雞丁	沙茶凍腐煲	海帶三絲	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.9	2.7	1.3	0	2.4	1	676
		晚	糙米飯	馬鈴薯燉肉	菇菇燴蛋	▲糖醋甜條	有機蔬菜	山藥大骨湯	水果	4.4	2.5	1	0	2.3	1	684
4/18	五	早	筍香包		巧克力小餐包*1/洋芋炒蛋		優酪乳			4	1	0	0.8	0.8	0	511
		午	打拋豬飯		▲花枝排	燈籠滷味	時蔬	冬瓜雞湯	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

### 能瘦身和降低膽固醇！喝豆漿的4大功效

口感滑順、味道濃郁的豆漿是許多人在早餐時喜愛的飲品之一。豆漿不僅熱量較低，且含有豐富的膳食纖維，能夠增加飽足感。此外，豆漿還具有降低膽固醇、血糖水平，以及預防心血管疾病的益處。

- **減重瘦身：**豆漿低熱量且富含蛋白質和膳食纖維，飯前飲用可提升飽足感，有助於避免過度攝取正餐熱量。
- **降低膽固醇：**豆漿是零膽固醇且含高比例不飽和脂肪酸的食物，其中的油酸、亞油酸、亞麻油酸含量高達 85%，有助於降低總膽固醇水平。
- **穩定血糖：**豆漿的醣含量較低，擁有充足的蛋白質和膳食纖維。自製豆漿時，建議連同豆渣一起飲用，更有助於維持血糖穩定。
- **心血管保健：**豆漿中的大豆異黃酮，尤其是金雀異黃酮和黃豆苷元，具有降低血脂的效果，減少心血管疾病的風險。

豆漿營養價值高、有很多健康益處，建議一天喝 1-2 杯的豆漿，適量就好。另外營養師提醒，並不是每個人都適合喝豆漿，豆漿中含有腸道難以消化的寡糖，經發酵後會產生氣體，造成脹氣、腹瀉，所以腸胃不好的人要注意攝取量。

## 豆漿的4大好處



### 瘦身減重

低熱量且富含蛋白質、膳食纖維，可以增添飽腹感。

### 降低膽固醇

為零膽固醇、高不飽和脂肪酸食物，是降低血中總膽固醇的好幫手。

### 保護心血管

豆漿中的大豆異黃酮可降血脂，進而降低心血管疾病的風險。

### 穩定血糖

其醣含量並不高，連豆渣一起喝有助於血糖的穩定。

資料來源：Heho健康