



聖心女中

1140428-1140502

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
4/28	一	午	紫米飯	沙茶雞丁	韭菜雞蛋粉絲	白菜滷	時蔬	四神湯	水果	5.1	1.9	1.6	0	2.3	1	703
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	玉米肉茸	金沙杏鮑菇	時蔬	冬瓜仙草山粉圓	水果	4.2	2.2	1.3	0	2.4	1	660
4/29	二	早	水餃*8		黑糖馬拉糕		薑絲海芽湯			4.8	2.4	0	0	0.3	0	530
		午	糙米飯	▲糖醋魚丁	肉燥豆腐	奶香玉米	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	4.1	3.1	1	0	2.4	1	713
		晚	哨子麵		紐澳良雞腿排	培根高麗菜	時蔬	黃瓜玉段湯	水果	4	2.6	1.3	0	2.4	1	676
4/30	三	早	香雞堡		研磨豆漿		起士炒蛋			2.4	3.1	0.2	0.5	1.3	0	539
		午	糙米飯	醬燒花蘭干	塔香歐姆蛋	紅豆芝麻球*2	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.8	1.3	1	0.2	2.8	1	675
		晚	糙米飯	泡菜肉片	黃金脆薯	★花生海結	時蔬	白玉大骨湯	水果	4.4	2.2	1.5	0	2.8	1	697
5/1	四	早	玉米濃湯通心粉		豬肉餡餅		芝麻包			5.6	1	0.2	0	0.3	0	486
		午	糙米飯	義式燉肉	雞汁蒸蛋	鮮燴蒲瓜	時蔬	海芽金菇湯	水果	3.7	2.4	1.5	0	2.4	1	645
		晚	白飯	卡邦尼雞丁	▲韭香黑輪	紅蔥銀芽	有機蔬菜	羅宋湯	水果	3.7	2.7	1.6	0	2.3	1	665
5/2	五	早	菠蘿麵包		銀絲卷/蔬菜炒蛋		保久乳			4	1	0.2	0.8	0.8	0	516
		午	咖哩雞肉燴飯		起司豬排	清炒高麗菜	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	3.7	2.6	1.6	0	2.8	1	680
		晚	白飯	▲蒲燒魚排	滷百頁肉末	韭菜豆芽	時蔬	綠茶	水果	3.5	2	1.8	0	2.3	1	604
5/3	六	早	大肉包		黑糖小饅頭*2		果汁			4.6	1	0	0	0.3	0	411

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

3C 產品使用過度好傷眼！帶你瞭解五大護眼配

1. 葉黃素

主要供應視網膜中央黃斑部的養分，對於顏色分辨、光源感應有非常重要的功用，被視為藍光過濾器，能夠吸收 3C 產品帶來的藍光傷害，也是阻擋陽光中紫外線。

食物來源：綠葉蔬菜、橘黃色食物、蛋黃

2. 蝦紅素

蝦紅素有極強的抗氧化力，可以清除受光線產生的自由基。蝦紅素有助於改善眼部血流，放鬆眼球睫狀肌，不僅能舒緩眼部疲勞酸澀，也能降低眼壓、防止青光眼。

食物來源：鮭魚、甲殼類

3. 花青素

能減緩水晶體與視網膜的傷害，助於血管彈性的維持，促進微血管循環以提供眼部充足養分，降低疲勞感。

食物來源：藍莓、桑葚、黑醋栗、紫色蔬菜

4. β-胡蘿蔔素

在人體內會轉化為維生素 A，維持上皮細胞的完整，增進皮膚與黏膜的健康，幫助淚液的分泌，若缺乏則易出現乾眼症。維生素 A 還是構成視紫質的基本元素，有助於暗處中視覺的辨識力和清晰度，防止夜盲症發生。

食物來源：紅蘿蔔、南瓜、木瓜、深綠深黃色蔬菜

5. DHA

能夠平衡體內的發炎機制，對於視網膜與視神經有保護作用。

DHA 是少數可以穿透「血視網膜障壁」的營養素，能到達視網膜的感光細胞，減少光線傷害。

食物來源：深海魚類（魚油）、堅果、藻類

資料來源：Heho健康

