



聖心女中

1140505-1140509

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
5/5	一	午	紅藜麥飯	蘑菇醬豬柳	南瓜起士蛋	三角薯餅*2	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	3.8	2.3	1.1	0.2	2.8	1	682
		晚	糙米飯	果香雞丁	蒜泥醬蘿蔔糕	鮮菇扁蒲	時蔬	★花生湯圓	水果	4.6	2	1.2	0	2.4	1	670
5/6	二	早	饅頭起司蛋		原味馬拉糕		綠茶			4.2	1	0	0.4	0.8	0	465
		午	糙米飯	十三香悶雞	蟹黃豆腐煲	雙色花椰	有機蔬菜	海芽魚丸湯	水果	3.8	2.7	1.4	0	2.3	1	667
		晚	南瓜培根燉飯		鐵路豬排	芙蓉炒蛋	時蔬	玉米雞湯	水果	3.7	3.2	1	0	2.8	1	710
5/7	三	早	叉燒包		研磨豆漿		玉米炒蛋			3.2	3.5	0	0	0.8	0	523
		午	糙米飯	四喜烤麩	黃瓜鵪蛋	花生雙結	時蔬	黑糖五彩湯	水果	4.3	2.1	1.7	0	2.4	1	669
		晚	糙米飯	味噌燒肉	客家小炒	豆豉四季豆	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	3.3	1.4	0	2.3	1	691
5/8	四	早	皮蛋瘦肉粥		豬肉餡餅		鮮奶小饅頭			2.9	1	0.3	0	0.4	0	304
		午	糙米飯	打拋豬	鐵板甜條	紅蔥銀芽	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	3.3	1.9	0	2.4	1	750
		晚	黑芝麻飯	麻油雞	肉燥福州丸	沙嗲粉絲	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	3.5	2.8	1.1	0	2.3	1	646
5/9	五	早	藍莓鬆餅		培根蔬菜炒蛋/小籠湯包		優酪乳			4.6	1	0.2	0.8	0.8	0	558
		午	青醬肉片螺旋麵		紐澳良烤雞翅	快炒高麗	時蔬	巧達濃湯	水果	4.2	2.4	1.5	0	2.4	1	680
		晚	白飯	糖醋雞丁	洋蔥炒蛋	塔香海茸	時蔬	綠茶	水果	3.6	2.4	1.5	0	2.3	1	633
5/10	六	早	肉鬆麵包		黑糖馬拉糕		★堅果牛奶			5	0.4	0	0.8	0.4	0	518

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

營養小知識

黃椒、紅椒原來是青椒變的！三色椒各有營養優



椒在未成熟以前，無論紅色、黃色都經歷過綠色的青春時期，接著才「轉大人」變色。若在幼果時就採收食用則稱為青椒，等到果實成熟後，因茄紅素、類黃酮素增強而轉為紅色或橙黃色，變成甘甜的彩椒。

通常農民會等完整轉色後再採收，因為未成熟的青椒價格沒有彩椒來得好，且轉色的過程會花上 2-3 週時間，提前採收不易於保存。若買的是短筒型的彩椒，果實並不會因成熟而軟化，變色後還是很爽脆；長筒型的彩椒（青椒）放久則會變棕褐色，質地變軟且腐爛，就不該吃了。

三色椒的營養價值

青椒

膳食纖維較黃椒、紅椒多，每 100 公克含有 3 公克的纖維，助於促進腸胃蠕動，幫助排便。含有豐富的維生素 C、鉀。

黃椒

富含維生素 A、C、E 等抗氧化營養素，此外含有植化素「類黃酮」，能夠抵禦自由基攻擊，預防心血管疾病。

紅椒

維生素 A 含量是三者之首，約是青椒的 4 倍、黃椒的 14.5 倍！對於皮膚、眼睛等黏膜維持很有幫助，建議和油一起拌炒，可提高養分吸收。



資料來源：Heho健康