



聖心女中

1140519-1140524

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
5/19	一	午	燕麥飯	咖哩雞	奶香歐姆蛋	海帶三絲	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.8	2.4	1.4	0.2	2.3	1	675
		晚	糙米飯	蒙古烤肉	▲小瓜黑輪	田園玉米	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.8	2.5	1.1	0.3	2.4	1	764
5/20	二	早	蔥燒肉包		黑糖馬拉糕		麥茶			5	1.1	0	0	0.3	0	446
		午	糙米飯	▲泰式檸檬魚	培根花椰	▲佃煮蘿蔔	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	3.5	2.8	2.1	0	2.4	1	676
		晚	栗子炊飯		墨西哥腿排	番茄蛋麵疙瘩	時蔬	酸辣湯	水果	4.5	3	1	0	2.5	1	738
5/21	三	早	大亨堡		研磨豆漿		起士洋蔥炒蛋			1.7	2.6	0.2	0.5	0.8	0	430
		午	糙米飯	酸菜黑干	紅蔘炒蛋	白菜年糕	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	4.6	1.8	1	0	2.3	1	646
		晚	糙米飯	★胡麻醬肉片	沙茶百頁	鐵板銀芽	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.5	2.3	1.3	0	2.4	1	618
5/22	四	早	玉米火腿粥		蒸餃*2		奶皇包			3.7	1	0	0	0.3	0	348
		午	糙米飯	壽喜燒	▲開陽高麗	彩椒四季豆	時蔬	蘑菇濃湯	水果	3.7	1.7	2.3	0.3	2.4	1	657
		晚	糙米飯	玉米燒雞	蔥花蒸蛋	椰香咖哩鮮蔬	有機蔬菜	白菜針菇湯	水果	3.8	2.5	1.4	0	2.3	1	652
5/23	五	早	菠蘿麵包		水煮蛋/黑糖小饅頭		★黑芝麻牛乳			3.3	1	0	0.8	0.4	0	444
		午	木須刀削麵		蒜香雞翅	鐵板豆腐	時蔬	海結排骨湯	水果	4	2.2	1.2	0	2.4	1	643
		晚	白飯	泰式酸辣雞排	紅蘿蔔炒蛋	塔香鮑菇川耳	時蔬	綠茶	水果	3.5	2	1.5	0	2.8	1	619
5/24	六	早	芋泥包		燒賣*2		巧克力牛乳			3.4	1	0	0.8	0.4	0	451

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
 本校未使用輻射污染食品

營養小知識

吃外食容易鈉超標！4大高鉀水果調整電解質

以靠著多喝水來讓腎臟代謝掉鈉離子，還有另一個方法是利用身體中鈉離子跟「鉀離子」之間的平衡來調配。
 簡單來說，鈉離子跟鉀離子在身體中使用的空間是相同的，所以只要讓攝取的鉀離子增加，自然就可以讓鈉離子比較容易排出身體外，而這就是「得舒飲食」的概念。

一、美濃瓜：1/4顆美濃瓜也大約有350毫克的鉀離子。

美濃瓜的香味比一般香瓜更濃，除了鉀離子也含有維生素A、維生素C、類胡蘿蔔素等豐富的營養素。

二、釋迦：100公克的釋迦約有390毫克的鉀離子。

釋迦有豐富的鉀、鈣、鎂、磷等礦物質，但同時也特別甜，要注意熱量攝取，不宜吃太多。而釋迦的大小比較有差別，1/4顆鳳梨釋迦大約是100公克，而1/2顆的普通釋迦也大約是100公克。100公克的釋迦大約有390毫克的鉀離子，但同時也特別甜，要注意熱量。

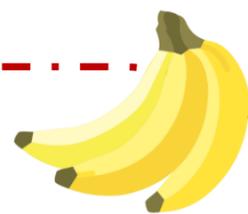
三、榴槤：一瓣榴槤也大約有400毫克的鉀離子。

榴槤除了維生素和抗氧化劑，也富含鉀、錳和銅等礦物質。

四、香蕉：一根香蕉約有400毫克的鉀離子。

香蕉含有豐富的鉀、鎂、色胺酸等元素，而且又軟、很好咀嚼，不管是小孩子還是老人家都很適合吃，也容易消化，是很好補充營養的水果。

資料來源：Heho健康



吃外食容易鈉超標！

4大高鉀水果調整電解質

美濃瓜

除了鉀離子也含有維生素A、維生素C、類胡蘿蔔素等豐富的營養素

鉀含量
約350毫克
1/4顆

釋迦

有豐富的鉀、鈣、鎂、磷等礦物質，但同時也特別甜，要注意攝取量

鉀含量
約390毫克
每100公克

榴槤

富含維生素B群及鉀、錳、銅等礦物質，但要注意榴槤的熱量也不低

鉀含量
約400毫克
一瓣

香蕉

富含鉀、鎂、色胺酸等營養素，也容易消化，是很好補充營養的水果

鉀含量
約400毫克
一根

LINE Heho健康