



聖心女中

1140616-1140621

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
6/16	一	午	蕎麥飯	豆鼓蒸肉	番茄炒蛋	快炒高麗	時蔬	黃豆白玉雞湯	水果	3.5	2.9	1.5	0	2.4	1	668
		晚	糙米飯	薑汁燒肉	▲花枝丸*2	鄉村粉絲	時蔬	雙Q冬瓜茶	水果	5.5	2.5	1	0	2.8	1	784
6/17	二	早	豬肉水餃*8		奶皇包		蔬菜豆腐湯			4.2	2.5	0.1	0	0.3	0	498
		午	糙米飯	糖醋雞丁	醬燒凍豆腐	三角薯餅	有機蔬菜	玉段排骨湯	水果	4.5	2.8	1.1	0	2.8	1	739
		晚	咖哩炒麵		日式豬排	關東煮	時蔬	昆布大骨湯	水果	4	2.8	1.2	0	2.8	1	706
6/18	三	早	香雞堡		研磨豆漿		▲洋蔥鮭魚炒蛋			2.2	3.1	0.2	0	0.8	0	428
		午	糙米飯	樹子豆包	蔬香蛋麵疙瘩	金黃薯條	時蔬	黑糖綜合圓	水果	6.8	1	1	0	2.8	1	762
		晚	糙米飯	日式照燒雞	沙茶干丁	塔香烘蛋	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	3.7	3	1	0	2.4	1	677
6/19	四	早	玉米濃湯通心粉		小籠湯包*1		銀絲卷			4.7	1	0.2	0	0.3	0	423
		午	糙米飯	鹹酥雞	蔥爆干片	鮮繪黃瓜	時蔬	味噌蛋花湯	水果	3.9	2.4	1.3	0	2.8	1	672
		晚	白飯	紅燒獅子頭	海苔蒸蛋	薑燒海根	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	4.2	2	1.4	0	2.4	1	647
6/20	五	早	刈包		培根蔬菜炒蛋 / 鮮奶小饅頭		巧克力牛乳			3	1	0.2	0.8	0.8	0	446
		午	▲古早味油飯		▲蒲燒鯛	鮮菇花椰	時蔬	肉羹湯	水果	2	1.5	1.3	0	2.3	1	449
		晚	白飯	紐澳良雞排	香滷油腐	脆炒筍絲	時蔬	綠茶	水果	3.5	2	2	0	2.8	1	631
6/21	六	早	巧克力菠蘿麵包		豬肉餡餅		果汁			3.1	1	0	0	0.3	0	306

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

抗氧化、保護腦細胞！想獲得黑巧克力好處

巧克力好處：

1. 降血壓、減少血栓，對心血管健康有益

黑巧克力中的黃酮類化合物，特別是可可中的類黃酮，已被證實對心血管健康有益，這些化合物能促進血管舒張，改善血管彈性，有助於降低血壓。此外，黃酮類化合物還能改善血液循環，減少血栓形成的風險，進一步促進心血管健康。

2. 保護腦細胞少受自由基影響，減緩衰老

黑巧克力中的可可多酚有助於提升腦部血流，增加氧氣供應，幫助改善短期記憶和專注力。這些多酚類物質也具有抗氧化作用，能保護腦細胞少受自由基影響，減緩衰老過程。

3. 抵抗自由基損傷，減少降低慢性發炎

不光如此黑巧克力的抗氧化物質，如可可多酚和黃酮類，不僅有助於抵抗自由基損傷，還能減少體內的炎症反應。

總結來說，適量攝取，搭配均衡飲食，黑巧克力不僅能提升心血管和腦部健康，還有助於增強免疫系統，改善整體健康狀況。

資料來源：健康遠見

