



聖心女中

1140623-1140630

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
6/23	一	午	紅藜麥飯	椰香咖哩雞	芙蓉炒蛋	地瓜QQ球	時蔬	蕃茄油腐湯	水果	4.2	2.6	1.2	0	2.8	1	705
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	麻婆豆腐	韭菜雞蛋粉絲	時蔬	椰香西米露	水果	4.5	3.2	1	0	2.4	1	748
6/24	二	早	大亨堡		黃金捲		冬瓜茶			3	1	0	0	0.8	0	321
		午	糙米飯	紅燒肉	培根花椰	泰式寬粉	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.5	2.1	2	0	2.3	1	686
		晚	蔥油雞絲飯		▲花枝排	菜脯烘蛋	時蔬	肉羹湯	水果	3.6	3.2	1	0	2.8	1	703
6/25	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		火腿炒蛋			3	2.6	0	0	0.8	0	441
		午	糙米飯	五更凍腐煲	黃瓜燴鴿蛋	和風鮑菇	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.3	1.3	1.6	0	2.4	1	607
		晚	白飯	椒麻雞丁	鐵板油腐	蛋酥白菜	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	3.5	3.2	1.5	0	2.3	1	686
6/26	四	早	皮蛋瘦肉粥		燒賣*1		黑糖小饅頭			2.7	1	0.3	0	0.3	0	285
		午	糙米飯	客家鹹肉片	絲瓜豆腐	芹香海絲	時蔬	雙蘿玉段湯	水果	3.7	2	2	0	2.4	1	627
		晚	糙米飯	馬鈴薯燉肉	雞汁蒸蛋	泡菜年糕	有機蔬菜	竹筍雞湯	水果	4.4	2.5	1.5	0	2.3	1	697
6/27	五	早	巧克力吐司		起士炒蛋/蒸餃*2		全脂保久乳			4.7	1.2	0.1	1	0.8	0	608
		午	番茄蛋刀削麵		紐奧良雞翅	▲關東煮	時蔬	香菇雞湯	水果	4.2	2.2	1.4	0	2.4	1	662
6/30	一	午	燕麥飯	三杯雞	高麗菜烘蛋	菇香麵疙瘩	時蔬	海結大骨湯	水果	5	2.6	1.4	0	2.3	1	744

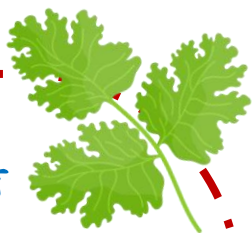
本校使用豬肉之產地皆為台灣

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

香菜竟是寶！可降血脂、防失智？營養價值、功效和禁忌一次看



香菜又稱芫荽，是一種非常健康的蔬菜，富含多種維生素及礦物質，營養價值很高。

每 100 克香菜就有 72 毫克的維生素 C，是檸檬的 2 倍；而 β-胡蘿蔔素相較於蕃茄，更是高出將近 9 倍。

香菜的六大保健功效

一、改善消化問題

研究發現，吃香菜能刺激肝臟分泌膽汁，幫助食物消化吸收，常用於舒緩脹氣、腹瀉、胃部不適和嘔吐等症狀。

二、降低膽固醇

豆固醇和穀固醇是香菜中最主要的兩種植物固醇，其化學結構與膽固醇非常相似，因此可以在小腸中與飲食中的膽固醇競爭，從而達到調控血脂的作用。

三、天然抗氧化劑

香菜含有多種抗氧化成分，包括 11 種多酚類和 10 種黃酮類化合物，幫助清除自由基，降低體內發炎反應。

四、增強記憶力

香菜具有保護腦神經、增強記憶力、抗焦慮的作用。

五、降低血壓

每 100 克香菜的鉀含量約 300 毫克，是高鉀食物。它能促進體內多餘的水分和鹽分排泄，有助於調控血壓、放鬆血管，還有益於維持心臟健康。

六、降低血糖

香菜可以刺激胰島素分泌、增強肌肉對葡萄糖的吸收與代謝，可能有助於改善血糖和預防糖尿病的發生。



資料來源：Heho健康