



聖心女中

1140901-1140905

統鮮美食



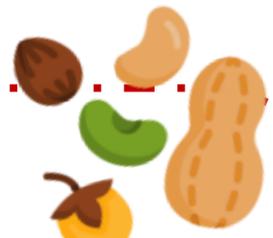
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
9/1	一	午	燕麥飯	蒙古烤肉	螞蟻上樹	彩繪花椰	時蔬	▲柴魚油腐湯	水果	4.5	2.3	1.6	0.0	2.3	1.0	691
		晚	糙米飯	咖哩雞	薯餅*2	佃煮雙蘿	時蔬	可可湯圓	水果	5.6	1.7	1.1	0.1	2.7	1.0	744
9/2	二	早	菠蘿麵包		銀絲卷		青菜豆腐湯			4.4	0.2	0.1	0.0	0.5	0.0	348
		午	糙米飯	三杯雞	紅油筍茸	火腿高麗	有機蔬菜	海芽針菇湯	水果	3.7	1.9	1.9	0.0	2.4	1.0	617
		晚	油蔥雞絲飯		▲金黃蝦排	鴿蛋油腐	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.7	2.7	1.0	0.0	2.8	1.0	673
9/3	三	早	水煎包		研磨豆漿		洋蔥蘑菇蛋			3.0	2.5	0.4	0.0	0.7	0.0	439
		午	糙米飯	樹子豆包	蕃茄炒蛋	鐵板銀芽	時蔬	黑糖奶露	水果	4.0	2.1	1.5	0.1	2.3	1.0	654
		晚	糙米飯	★沙茶豬柳	▲客家小炒	木耳四季	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	3.2	1.6	0.0	2.4	1.0	693
9/4	四	早	玉米肉片粥		豬肉餡餅		奶酥小餐包			3.0	1.0	0.2	0.0	0.5	0.0	313
		午	糙米飯	京醬肉絲	★砂鍋凍豆腐	玉米三色	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.5	1.4	0.0	2.3	1.0	666
		晚	地瓜飯	法式奶香蘑菇雞	蛋香蘿蔔糕	快炒花椰	有機蔬菜	玉段洋芋湯	水果	4.3	2.1	1.5	0.1	2.4	1.0	679
9/5	五	早	▲鮭魚蛋鬆餅		蒸餃*2		果汁			4.2	1.5	0.1	0.0	0.7	1.4	525
		午	木須刀削麵		醬烤翅小腿	起司薯塊	時蔬	味噌豆腐湯	水果	3.1	2.1	1.0	0.1	2.4	1.0	583

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

保護心血管又能提升記憶力! 6種堅果的健康益處報你知



每日建議攝取量

適量攝取堅果有助於維持健康，建議成人每日食用1份堅果種子，相當於一湯匙的量。

6種營養豐富的堅果種類與功效：

一、核桃

富含次亞麻脂肪酸，屬於omega-3 脂肪酸，有助於抑制發炎。外形類似大腦的核桃對腦部健康有益，能延緩認知功能退化，提升記憶力與專注力。

二、腰果

可降低低密度脂蛋白膽固醇，減少動脈粥狀硬化風險。此外，腰果富含維生素 K，有助於保護心血管及預防骨質疏鬆，且鐵質含量高，適合素食者與孕婦補充。

三、杏仁

又稱杏仁果或扁桃仁，是良好的油脂、蛋白質與膳食纖維來源，可增加飽足感並幫助控制食慾。杏仁富含維生素E，具抗氧化效果，可延緩細胞老化。其鈣質含量相較其他堅果較高，有助於維持骨骼、肌肉與神經健康。

四、光中杏

又稱南杏或甜杏，是杏仁茶與杏仁豆腐的主要原料。中醫認為光中杏具有潤肺、止咳、生津開胃的功效，適合經常咳嗽、便秘或肌膚乾燥者食用。

五、夏威夷豆

脂肪含量高但碳水化合物低，是生酮飲食的理想選擇。其單元不飽和脂肪酸含量居堅果之冠，有助於調節血脂與保護血管彈性。

六、南瓜籽

堅果富含 Omega-3

健康益處與每日建議攝取量報你知

<p>核桃</p>  <p>延緩認知功能退化，提升記憶與專注力</p>	<p>腰果</p>  <p>有助於保護心血管健康及預防骨質疏鬆</p>	<p>杏仁</p>  <p>有助於維持骨骼、肌肉與神經健康</p>
<p>光中杏</p>  <p>有潤肺、止咳及生津開胃的功效</p>	<p>夏威夷豆</p>  <p>有助於調節血脂與保護血管彈性</p>	<p>南瓜籽</p>  <p>減壓與改善睡眠，並維護免疫系統健康</p>

資料來源：Heho健康

