



聖心女中

1140915-1140919

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
9/15	一	午	小米飯	麻醬肉片	肉絲炒豆干	紅蔥銀芽	時蔬	菜圃雞湯	水果	3.5	2.9	1.7	0	2.4	1	673
		晚	糙米飯	安東燉雞	海苔蒸蛋	熱炒甘藍	時蔬	QQ奶綠	水果	4.7	2.4	1.1	0.1	2.2	1	711
9/16	二	早	茄汁豬柳堡		鮮奶小饅頭		青菜蛋花湯			2.8	1.1	0.3	0	1	0	331
		午	糙米飯	豆豉燜雞	蕃茄油腐	薑燒海根	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	3.7	2.7	1.7	0	2.2	1	663
		晚	夏威夷炒飯		香酥豬排	蒜香毛豆莢	時蔬	南瓜濃湯	水果	3.7	2.5	1.0	0.1	2.8	1	673
9/17	三	早	小籠湯包*6		研磨豆漿		蔬菜炒蛋			3.6	4.0	0.2	0	0.7	0	589
		午	糙米飯	五更豆腐煲	塔香歐姆蛋	紅豆芝麻球*2	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.6	1.4	1.0	0.1	2.8	1	723
		晚	糙米飯	親子丼	咖哩粉絲	枸杞冬瓜	時蔬	酸辣湯	水果	4.3	2.2	1.5	0	2.4	1	672
9/18	四	早	香菇瘦肉粥		鮮肉包		芋泥包			3.9	1.0	0.3	0	0.5	0	378
		午	糙米飯	蕃茄燉雞	玉米肉茸	豆皮黃芽	時蔬	白菜針菇湯	水果	4.0	2.3	1.5	0	2.2	1	649
		晚	紫米飯	春川炒豬	酸菜黑干	地瓜碰*2	有機蔬菜	昆布雞湯	水果	4.5	2.8	1.1	0	2.7	1	734
9/19	五	早	筍香包		茶葉蛋/奶皇包		巧克力牛奶			3.9	1.6	0	0.8	0	0	513
		午	肉燥炒米粉	酥炸海鮮排	綜合滷味	時蔬	四神湯	水果	3.0	2.5	1.1	0	2.8	1	611	

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 ▲ 為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

藥補不如食補! 五色食物養五臟，健康飲食從「五行」開始



根據中醫理論，五行「木、火、土、金、水」分別對應人體的五臟「肝、心、脾、肺、腎」，而五行又各具專屬的顏色：「青、赤、黃、白、黑」。適量攝取相應的五色食物，能夠幫助養護五臟六腑，促進身體健康。

吃「五色」食物養護五臟

一、青色（木）：護肝

青色食物有助於舒緩肝臟壓力，具有強化肝臟及促進排毒的功能，是人體的「天然排毒劑」。例如菠菜、綠豆、奇異果等，不僅能促進脾胃的消化吸收，還能補充豐富的維生素、礦物質及膳食纖維。

二、紅色（火）：養心

中醫認為紅色屬火，對應心臟。紅色食物能補氣養血，促進血液與淋巴液的生成，同時具有優秀的抗氧化作用。像胡蘿蔔、番茄、紅豆等紅色食材，都是不容錯過的選擇。

三、黃色（土）：健脾

黃色食物對脾胃功能特別有益，能幫助消化與吸收，改善脾胃健康。常見的黃色食材包括黃豆、南瓜、地瓜、香蕉等，這些食物也能提供豐富的能量來源。

四、白色（金）：養肺

白色在五行中屬金，對應肺與大腸，能夠益氣養肺，對呼吸系統大有幫助。山藥、蓮藕、梨子、百合等白色食物，皆是護肺養生的理想選擇。

五、黑色（水）：補腎

黑色食物多為黑色、紫色或深褐色的天然食材，在五行中屬水，對應腎臟。適量攝取黑色食物，能增強腎臟功能。像黑豆、黑芝麻、香菇、紫



資料來源：Heho健康