



聖心女中

1140922-1140926

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
9/22	一	午	大麥飯	卡邦尼燉雞	蕃茄百頁	什錦白菜	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	3.7	2.5	1.6	0.1	2.3	1	665
		晚	糙米飯	味噌燒肉	蒜泥醬蘿蔔糕	紅棗冬瓜	時蔬	椰香芋頭西米露	水果	5.3	1.8	1.4	0	2.8	1	727
9/23	二	早	鍋貼*6		黃金捲		麥茶			5	3	0	0	0	0	575
		午	糙米飯	鹹酥魚	少茶玉米干丁	培根高麗	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.2	3.2	1.3	0	2.8	1	753
		晚	哨子麵		脆皮雞肉捲		黃金泡菜炒年糕	時蔬	竹筍羹湯	水果	4.1	2	1.1	0	2.8	1
9/24	三	早	饅頭起司蛋		研磨豆漿		紅豆包			3.6	2.4	0.2	0.1	0.7	0	484
		午	糙米飯	三杯凍豆腐	玉米炒蛋	香滷雙結	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.8	1.7	1.1	0.1	2.3	1	670
		晚	糙米飯	打拋豬	鮮蔬炒黑輪	雙拌黃芽	時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	4.1	1.7	1.6	0	2.4	1	623
9/25	四	早	黑胡椒鐵板麵		豬肉餡餅		雞蛋小饅頭			4.1	1.1	0.2	0	1	0	420
		午	糙米飯	壽喜燒肉片	醬香麵疙瘩	田園花椰	時蔬	香菇雞湯	水果	4	1.9	2	0	2.3	1	636
		晚	白飯	蔭鳳梨燒雞	奶香歐姆蛋	椰香山藥捲*2	有機蔬菜	羅宋湯	水果	4.7	2.4	1.1	0.1	2.7	1	733
9/26	五	早	肉鬆麵包		茄汁炒蛋/鮮奶小饅頭		保久乳			4	1.1	0	0.8	0.7	0	514
		午	韓式拌飯		蜂蜜雞腿排		蟹黃豆腐煲	時蔬	海芽針菇湯	水果	3.7	2.4	1.1	0	2.3	1

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

花椰菜怎麼吃最營養？



吃花椰菜的好處！護肝、抗癌、控血糖5大健康效益一次看

花椰菜功效 1/抗癌：

花椰菜含有高濃度的硫代葡萄糖甘，在經過切碎、咀嚼過後便會被花菜本身的酵素——黑芥子酶水解，它的水解產物如異硫氰酸鹽、蘿蔔硫素以及其他多種吲哚衍生物，透過增強對致癌物的抵抗力、干擾癌細胞血管新生、促進癌細胞凋亡，來達到抗癌效果。

花椰菜功效 2/保肝強肝：

花椰菜中特有的硫化物，如「蘿蔔硫素」能啟動體內的解毒酵素，幫助肝臟代謝環境毒素與體內廢物、增強肝臟的解毒功能，對於經常外食、接觸到各種環境毒素的人，是一種天然的輔助代謝幫手。

花椰菜功效 3/穩定血糖：

每 100 公克的花椰菜含 2~3公克膳食纖維，豐富的膳食纖維和低糖的特性能有效降低腸胃對葡萄糖的吸收，進而穩定血糖。

花椰菜功效 4/保護血管：

花椰菜富含類黃酮、維生素C、維生素E、β胡蘿蔔素與植化素等抗氧化抗發炎營養素，是最好的血管清道夫，可對抗氧化壓力、阻止膽固醇氧化、防止血栓形成，減少心臟病與中風的危險。

花椰菜功效 5/控制體重：

花椰菜熱量低，每100公克僅有20~40大卡，又能提供明顯的飽足感，除此之外也有助於促進腸道蠕動、順暢、維持腸道菌相平衡，是減脂飲食中最理想的主角！用來蒸、煮、炒，或是取代米飯成為「花椰菜米」都能讓飲食更沒負擔。



資料來源：健康遠見

