



聖心女中

1141104-1141107

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
11/4	二	午	糙米飯	塔香蕃茄雞	紅藜毛豆干丁	鐵板銀芽	有機蔬菜	白菜針菇湯	水果	3.7	2.6	1.7	0	2.2	1	656
		晚	▲ 什錦炒麵		▲ 虱目魚塊*2		菜脯蛋	時蔬	薑絲海芽湯	水果	3	2.5	1	0	2.8	1
11/5	三	早	饅頭玉米蛋		燒賣		研磨豆漿			2.9	2.7	0	0	0.7	0	437
		午	糙米飯	蔭鳳梨油腐	絲瓜燴蛋	波浪薯條	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	1.5	1	0	2.7	1	669
		晚	糙米飯	瓜仔雞	蟹黃豆腐煲	薑燒海根	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	3.7	2.4	1.4	0	2.3	1	638
11/6	四	早	鐵板麵		豬肉餡餅/鮮奶小饅頭		綠茶			4.7	1.1	0.3	0	0.7	0	451
		午	糙米飯	豆瓣雞丁	螞蟻上樹	豆酥敏豆	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.5	0	2.3	1	681
		晚	糙米飯	馬鈴薯燒肉	▲ 魷魚丸*2	玉筍高麗	有機蔬菜	竹筍羹湯	水果	3.8	2.5	1.6	0	2.7	1	675
11/7	五	早	蔥燒肉包		茶葉蛋/黑糖小饅頭		★ 芝麻牛乳			3.8	2.1	0	0.8	0	0	544
		午	★ 香鬆蛋炒飯		黃金豬排		野菇花椰	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.1	1.5	0	2.8	1

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

高麗菜怎麼炒才會甜？營養師教你挑選及營養重



高麗菜的別名與營養價值

高麗菜也叫結球甘藍、包心菜或玻璃菜，無論是清炒、煮湯、煎餅、醃菜還是包餃子，都是百搭好料理。除了好吃，高麗菜的營養價值也很豐富！

吃高麗菜的好處：防癌又顧胃

高麗菜屬於十字花科蔬菜，含有有機硫化合物，例如異硫氰酸鹽、蘿蔔硫素和吲哚類成分，不但是天然的防癌好物，有助於降低乳癌、攝護腺癌與大腸癌的風險。

另外，高麗菜還有「天然胃藥」的美名，因為它含有S-甲基甲硫氨酸，能促進胃部修復、抑制胃酸分泌，對腸胃保健很有幫助。

怎麼挑高麗菜才新鮮？

1. 外型完整，無破損、斑點或爛葉
2. 葉色翠綠鮮亮，避免死白或枯乾
3. 底部菜梗要白，若發黃表示不新鮮
4. 捏梗部會有清脆聲，代表口感脆嫩
5. 春天選蓬鬆輕盈的；冬天選結實有份量的

高麗菜的保存方式

1. 常溫保存

未切過的整顆高麗菜可放在20°C以下陰涼通風處，能保存約3~5天。

2. 冷藏保存

想放久一點可用報紙包起來放冰箱，隔絕濕氣避免葉子腐爛。進階方式可挖掉菜心、莖部朝下，剝除外層老葉後用保鮮膜或塑膠袋包裹，可放7~10天。

3. 冷凍保存

煮剩的高麗菜可不洗直接擦乾水分、切塊放入保鮮袋冷凍，保存30天以上。

要用時再拿出清洗料理即可。

高麗菜怎麼挑才新鮮？

高麗菜的營養、保存方式報你知

外型完整，無破損、斑點或爛葉

葉色翠綠鮮亮，避免死白或枯乾

底部菜梗要白，若發黃表示不新鮮

捏梗部會有清脆聲，代表口感脆嫩

春天選蓬鬆輕盈的；冬天選結實有份量的

我含有機硫化合物具抗癌作用、維生素U有助腸胃修復與保健！

高麗菜的保存方式

常溫保存

未切過的整顆高麗菜可放在20°C以下陰涼通風處能保存約3~5天

冷藏保存

想放久一點可用報紙包起來放冰箱，隔絕濕氣避免葉子腐爛

冷凍保存

煮剩的高麗菜可不洗直接擦乾水分、切塊放入保鮮袋冷凍，保存30天以上

資料來源：Heho健康