



聖心女中

1141215-1141219

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	雞蛋 個數	正魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油類 份數	水果 份數	熱量
12/15	一	午	蕎麥飯	咖哩雞	肉燥油腐	蛋酥白菜	時蔬	海芽鮮菇湯	水果	3.7	2.6	1.4	0	2.4	1	657
		晚	糙米飯	沙茶肉片	台式蘿蔔糕	蒜香毛豆莢	時蔬	綜合圓奶綠	水果	5.2	2.3	1	0.1	2.4	1	745
12/16	二	早	水煎包*2		玉兔包		青菜蛋花湯			5.4	1.3	0.2	0	0.5	0	503
		午	糙米飯	孜然炒肉片	壽喜燒凍腐	韭香豆芽	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	3.5	2.2	1.8	0	2.2	1	614
		晚	擔擔麵		脆皮雞肉捲	什錦滷味	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	3	2.5	1.2	0	2.4	1	596
12/17	三	早	菠蘿麵包		蘑菇炒蛋		研磨豆漿			3	2.4	0.2	0	0.7	0	427
		午	糙米飯	酸菜黑干	椒鹽虎皮蛋	白醬鮮蔬	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.6	2.4	1	0	2.7	1	709
		晚	糙米飯	鹹水雞	鮮嫩蒸蛋	塔香海茸	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.6	1.3	0	2.2	1	632
12/18	四	早	雞絲麵		蒸餃*2		★ 芝麻包			3.4	1.1	0.2	0	0.7	0	357
		午	糙米飯	糖醋雞丁	醬香麵疙瘩	枸杞冬瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.2	1.9	1.9	0	2.3	1	648
		晚	紫米飯	梅干扣肉	香炒干絲	培根玉米	有機蔬菜	海結雞湯	水果	3.5	2.9	1.7	0	2.4	1	673
12/19	五	早	火腿蛋吐司		黑糖小饅頭		果汁			4.8	1.2	0	0	0.7	1.4	542
		午	肉絲蛋炒飯		▲蒲燒魚片	蕃茄洋芋	時蔬▲	柴魚油腐湯	水果	3.9	2.7	1	0	2.3	1	664

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

紅薯助攻穩定血糖、控體重，還能養顏美容！



紅薯的營養價值

紅薯的營養密度高，熱量卻相對較低，因此成為許多健康飲食計畫中的理想選擇。根據衛生福利部食品藥物管理署的資料，每 100 公克的紅薯含有：

- 熱量 92 大卡
- 膳食纖維 1.1 克
- 葉酸與維生素 C 9.1 微克
- 鉀 579 毫克
- 鎂 12 毫克
- 碳水化合物 19.6 克

食用紅薯的健康益處

1. 穩定血糖

紅薯的升糖指數較低，能夠減緩血糖上升速度，相較於白米飯，更容易控制血糖。但仍須適量食用，避免攝取過多導致反效果。

2. 養顏美容

富含維生素 A、維生素 C 及 β-胡蘿蔔素，能有效對抗自由基，減少肌膚老化，使膚質更健康。

3. 控制體重

紅薯中的鉀有助於排除體內多餘的鈉，預防水腫；膳食纖維則能促進腸道蠕動，幫助排便，減少糖類轉換成脂肪的機會，對體重管理相當有幫助。

4. 預防抽筋

壓力會導致體內鉀的消耗，而紅薯富含鉀，能有效補充這種礦物質，降低因缺鉀引起的肌肉痙攣風險。

紅薯竟能養顏美容

紅薯的功效及營養價值報你知

穩定血糖

升糖指數較低
能夠減緩血糖上升速度

養顏美容

成分富含多種營養素，能有效對抗自由基

控制體重

升糖指數較低
能夠減緩血糖上升速度

預防抽筋

紅薯富含鉀，降低因缺鉀引起的肌肉痙攣風險

我富含：維生素A、維生素C、β-胡蘿蔔素、鉀及膳食纖維等！

資料來源：Heho健康