



聖心女中

1141222-1141226

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	豆禽 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
12/22	一	午	黑芝麻飯	栗子南瓜燉雞	乾煸四季豆	花生滷雙結	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4	2.5	1.4	0	2.6	1	680
		晚	糙米飯	春川炒豬	黃金泡菜炒年糕	▲魚板花椰	時蔬	冬瓜油腐湯	水果	4.5	1.9	1.7	0	2.4	1	668
12/23	二	早	叉燒包*2		銀絲卷		薑絲海芽湯			4.3	1.1	0.1	0	0.5	0	409
		午	糙米飯	麵輪滷肉	蟹黃豆腐煲	脆炒黃芽	有機蔬菜	蕃茄洋芋湯	水果	3.7	2.7	1.6	0	2.3	1	665
		晚	白醬義大利麵		墨西哥腿排	地瓜薯條	時蔬	珍珠冬瓜茶	水果	4.7	1.9	1	0.1	2.8	1	698
12/24	三	早	小籠湯包		洋芋炒蛋		研磨豆漿			3.8	5.4	0	0	0.7	0	703
		午	日式野菇炊飯		迷迭香雞翅	▲關東煮	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	3.7	2.2	1.3	0	2.4	1	625
12/26		午	糙米飯	烤肉醬肉片	麻婆百頁	蕃茄高麗	時蔬	▲柴魚蘿蔔湯	水果	3.5	2.5	1.7	0	2.3	1	639

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

南瓜連皮帶籽吃好處多 營養師提醒食用要注意分量



幫助排便

南瓜富含膳食纖維，尤其是南瓜皮中含大量粗纖維，適量食用可以刺激腸胃蠕動，改善便秘。對於減肥者來說，除了可以幫助排便之外，還可以增加飽足感，延長飽腹感。

保護視力

南瓜含有豐富的β-胡蘿蔔素，是維生素A的前驅物，有助於視力保健。

預防攝護腺肥大

南瓜籽富含微量元素鋅，與男性的攝護腺維持正常密切相關，研究顯示，攝護腺癌或良性攝護腺增生的患者組織中鋅含量顯著較低，間接顯示體內鋅含量與攝護腺維持正常功能的關係。

預防癌症

南瓜中的β-胡蘿蔔素、維生素C及E都具強大的抗氧化功能，能幫助體內消除自由基，降低癌症發生的風險。南瓜所含的成分非常適合日常保健，還是很推薦在平日飲食中用南瓜取代部分主食類，能夠提升免疫力！

南瓜食用注意事項

南瓜是屬於「全穀雜糧類」也就是主食類，雖然常被當作便當的配菜，但其實分量應該跟主食類做替換，否則容易攝取太多熱量導致肥胖。尤其是糖尿病患者必須注意，吃南瓜時應該要取代一部份的主食量，以免吃進太多醣類造成飯後高血糖喔！

南瓜籽屬於油脂類，雖然富含多種營養素，平常適量攝取可以達到保健功效，但所含熱量高，吃多也容易上火，每天建議攝取約兩湯匙左右為佳。

食療養生好夥伴！

南瓜連皮帶籽吃好處多



幫助排便

豐富膳食纖維，促進腸胃蠕動，改善便秘。
(南瓜皮粗纖維更豐富!)



保護視力

β-胡蘿蔔素有助視力保健，多攝取能降低白內障風險。



預防攝護腺肥大

南瓜籽含微量元素鋅能維持男性生殖健康，還含有不飽和酸抗發炎。



預防癌症

β-胡蘿蔔素、維生素C及E強大抗氧化功能，能降低癌症風險。

食用時注意！

※ 南瓜屬於「全穀雜糧類」，應取代一部份的主食，避免吃進太多醣類和熱量。
※ 南瓜籽屬油脂類，每天建議攝取約兩湯匙；鋅離子含量高，腎臟病患者應注意攝取量。

[f Heho健康](#) [q Heho健康](#)

資料來源：Heho健康