



聖心女中

1141229-1150102

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
12/29	一	午	紫米飯	泡菜肉片	螞蟻上樹	木耳四季	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.5	0	2.3	1	689
		晚	糙米飯	★蜂蜜腰果雞	金菇三絲	★紅豆芝麻球*2	時蔬	燒仙草	水果	5.2	1.7	1.1	0	2.7	1	701
12/30	二	早	水餃*8		奶皇包		青菜豆腐湯			4.2	2.5	0.1	0	0.5	0	507
		午	糙米飯	▲鹹酥魚	家常油腐	鮮燴白菜	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.1	2.8	1.7	0	2.8	1	726
		晚	台式什錦炒麵		▲魷魚海鮮排	▲綜合滷味	時蔬	蕃茄黃芽湯	水果	3	2.2	1.1	0	2.8	1	589
12/31	三	早	大亨堡		芋泥包		研磨豆漿			3.4	3.7	0	0	1	0	561
		午	糙米飯	麻油凍豆腐	毛豆玉米炒蛋	三角薯餅*2	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.3	1.4	1	0.1	2.8	1	702
1/2	五	午	韓式拌飯		金黃雞排	培根高麗	時蔬	海芽針菇湯	水果	3.5	2.1	1.5	0	2.8	1	626

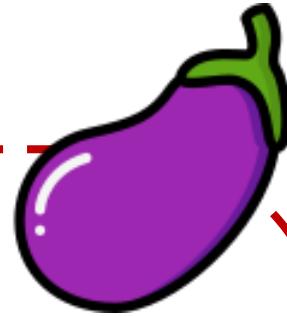
本校使用豬肉之產地皆為台灣

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

「血管清道夫」茄子的健康功效



許多人對茄子避之唯恐不及。台灣癌症基金會曾調查，發現茄子是國人討厭蔬菜第4名。但其實紫色茄子，有很高的營養含量，富含許多其他蔬菜沒有的營養素，其中有百分之九十是水分，富含膳食纖維，有助於降低膽固醇，而紫色的外皮也含有抗自由基的多酚類化合物。

茄鹹有效抑制癌細胞

茄子除維生素A和維生素C比番茄低外，其他成分都與番茄接近。特別值得一提的是，茄子含低量茄鹹（龍葵素），能抑制消化道腫瘤細胞的增殖，特別對胃癌、直腸癌有很好的療效。

另外，茄子還有個稱號就是「血管清道夫」，因為它含維生素PP類物質，能擴張毛細血管，有輕微降壓作用，是適合心血管疾病患者食用的蔬食。

紫、白茄子各有功效

紫色茄子：維生素A、鈣、胡蘿蔔素含量更多，茄子皮中花青素含量也更高

白色茄子：膳食纖維和鉀含量更多

正確吃法「清蒸」，營養不流失

營養師建議：「因為茄子的水溶性維生素多，高溫易破壞茄子內含的營養成分，烹調時避免高溫油炸或是煮太久，清蒸是適合保留營養素的方式。因為如果水煮，也比較容易流失，相較之下，用蒸的方式就比較不會有營養流失的問題。」清蒸是最能保留食物風味和營養的方式、相對料理起來也很方便。

只是如果擔心用清蒸，會沒有油脂的話，營養師建議：「可以搭配一點橄欖油涼拌，讓維生素A更好吸收。」但並不是所有水溶性維生素的蔬菜就適合用蒸的，還是要視各種蔬菜的差別。

資料來源：Heho健康

