



聖心女中

1150126~0130

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	金穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
1/26	一	午	蕎麥飯	香菇肉燥	紅燒百頁	蛋黃芋丸*2	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.6	3.5	0.8	0	2.6	1	782
		晚	糙米飯	安東燉雞	蘑菇醬炒蛋	針菇四季	時蔬	珍珠冬瓜茶	水果	5.3	2.5	1.3	0	2.3	1	755
1/27	二	早	水餃*6		銀絲卷		麥茶			3.6	2.4	0	0	0	0	432
		午	糙米飯	豉汁燴雞	起司馬鈴薯	醬煮冬瓜	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	4.1	2.4	1.4	0.1	2.3	1	681
		晚	肉燥炒米粉		黃金豬排	海山醬關東煮	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	2.6	3.7	1	0	2.6	1	662
1/28	三	早	洋芋熱沙拉堡		叉燒包		研磨豆漿			2.7	2.4	0	0	0	0	369
		午	糙米飯	塔香千絲	椒鹽虎皮蛋	泡菜炒年糕	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.3	2.3	1	0	2.8	1	755
		晚	糙米飯	沙茶雞丁	酸菜麵腸	茄汁肉醬麵片	時蔬	玉米段蘿蔔湯	水果	4.3	3.2	1.1	0	2.2	1	728
1/29	四	早	香菇肉茸粥		豬肉餡餅		玉兔包			2.9	1.1	0.3	0	0.5	0	316
		午	糙米飯	筍乾燒肉	韭香老燒蛋	腐乳高麗	時蔬	▲柴魚油腐湯	水果	4.1	3	1.5	0	2.3	1	713
		晚	紫米飯	瓜仔肉片	咖哩洋芋	木耳黃芽	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	水果	4	2.5	1.7	0	2.3	1	674
1/30	五	早	培根蔬菜炒蛋鬆餅		珍珠丸		保久乳			4.5	1.5	0.1	0.8	0.7	0	582
		午	肉絲蛋炒飯		酥炸雞翅	蒜香滷黑干	時蔬	肉羹湯	水果	3.6	4.2	1	0	2.8	1	778

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

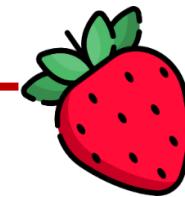
★為含花生及其堅果製品/標記

▲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

草莓季節來到！一次了解草莓的好處及營養價值



冬季是草莓的產季，富含維生素 C、鉀、葉酸、膳食纖維等多種營養成分，還含有可幫助身體抵抗發炎的抗氧化物質，保護身體細胞維持健康狀態。

1. 維生素 C

一種抗發炎物質、可加速傷口癒合、提升免疫力，10 顆草莓便能提供約 110 毫克維生素 C，輕鬆滿足每日維生素C的需求。

2. 鉀

草莓中的鉀能幫助身體維持電解質平衡，進而促進心血管健康。

3. 葉酸

葉酸是維生素 B 群的一種，對製造紅血球與合成 DNA、RNA 至關重要。

4. 膳食纖維

每份草莓可提供約 2.8 克膳食纖維，有助於促進腸道蠕動與改善便秘。

5. 鞣花酸

草莓中含有的鞣花酸是一種天然多酚成分，研究顯示它具有預防癌症的潛力。

6. 花青素

草莓含有高濃度的花青素，擁有強大的抗氧化活性，有助於降低癌症與心臟病風險。



資料來源：Heho健康