



聖心女中

1150223-0226

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果								
2/23	一	午	紅藜麥飯	薑汁燒肉	▲玉筍炒甜條	紅燒冬瓜	時蔬	麻油菇菇湯	水果	4.1	2.3	1.9	0	2.8	1	693	
		晚	糙米飯	紅燒肉	蕃茄蛋豆腐	脆炒花椰	時蔬	黑糖牛奶麥片	水果	4.3	2.8	1.6	0.1	2.3	1	730	
2/24	二	早	水餃*8		★芝麻包		青菜豆腐湯			5.4	2.8	0.1	0	0.5	0	613	
		午	糙米飯	脆皮雞肉捲	▲壽喜燒凍腐	韭香芽菜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	3.5	2.4	1.6	0	2.4	1	633	
		晚	肉燥炒粬條		▲花枝排	酸菜黑干	時蔬	海結玉米湯	水果	3.1	2.8	1	0	2.8	1	638	
2/25	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		洋芋炒蛋			3.2	3.4	0	0	0.7	0	511	
		午	糙米飯	椒鹽百頁	香菇蒸蛋	黃金泡菜炒年糕	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.8	1.3	1	0	2.7	1	710	
		晚	糙米飯	磨菇醬燉雞	豆酥四季豆	木耳高麗	時蔬	大滷湯	水果	3.5	2.3	1.9	0	2.3	1	629	
2/26	四	早	雞絲麵		珍珠丸子		雞蛋小饅頭			3	1	0.2	0	0.5	0	313	
		午	糙米飯	咖哩雞	螞蟻上樹	★紅豆芝麻球*2	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.7	2.1	1	0	2.5	1	754	

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

營養小知識

如何避免病毒入侵？這 5 種食物可以增強免疫力

在寒冷的冬季裡，體溫每降低一度，免疫力就會下降30%。我們可以透過飲食來增強自身免疫力，多攝取以下舉列的五種食物，防止細菌和病毒的入侵，保護身體健康！

1. 益生菌

當腸道裡有足夠的益生菌時，它們能排擠不良菌，進而修復腸道黏膜，防止細菌、病毒和毒素進入血液。

2. 鮭魚

富含omega-3脂肪酸，除了有抗發炎的功能外，還富含維生素D。維生素D能活化免疫細胞，調節免疫功能，有助於降低上呼吸道疾病。

3. 牡蠣

牡蠣富含鋅，鋅參與細胞複製、分裂和修復，有助於保持皮膚和黏膜組織的完整性。

4. 蘑菇

蘑菇中的β-葡聚糖是最有效的抗腫瘤和免疫調節劑，可調節免疫細胞及降低呼吸道感染。

5. 大蒜

含有30多種含硫化合物而被譽為天然抗生素，具有抑制和消滅有害細菌的能力。

資料來源：Heho健康



多吃5種食物提升免疫力!



牡蠣 鮭魚 益生菌 蘑菇 大蒜