



聖心女中

1150302-1150306

統鮮美食



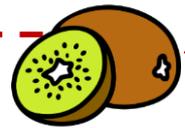
| 日期 | 星期 | 餐次 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 全穀 概量 | 豆魚 肉蛋 | 蔬菜 | 奶類 | 油脂類 | 水果類 | 熱量 |
|-----|----|----|--------|---------|---------|--------|-------|--------|----|----------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 3/2 | 一 | 午 | 大麥仁飯 | 瓜仔肉燥 | 西魯肉 | 蛋黃芋丸*2 | 時蔬 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 4.6 | 2.5 | 1.2 | 0 | 2.8 | 1 | 726 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 麻油雞 | 咖哩洋芋 | 干煸四季豆 | 時蔬 | 紅豆湯圓 | 水果 | 4.6 | 2 | 1.3 | 0 | 2.5 | 1 | 677 |
| 3/3 | 二 | 早 | 水煎包*2 | | 銀絲卷 | | 綠茶 | | | 3.8 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 341 |
| | | 午 | 糙米飯 | 塔香蕃茄雞 | 肉絲炒豆干 | 薑燒海根 | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 3.7 | 3.5 | 1.5 | 0 | 2.3 | 1 | 723 |
| | | 晚 | 日式燒肉飯 | | 酥炸豬排 | ▲日式佃煮 | 時蔬 | ▲海芽魚丸湯 | 水果 | 3.7 | 2.7 | 1 | 0 | 2.8 | 1 | 673 |
| 3/4 | 三 | 早 | 香雞堡 | | 研磨豆漿 | | 紅豆包 | | | 3.2 | 2.4 | 0.3 | 0 | 1 | 0 | 457 |
| | | 午 | 糙米飯 | ★韓式年糕百頁 | 羅勒歐姆蛋 | 香菇高麗 | 時蔬 | ★芝麻奶露 | 水果 | 5.4 | 1.4 | 1.4 | 0.2 | 2.5 | 1 | 721 |
| | | 晚 | 糙米飯 | 親子丼 | 玉米醬豆腐 | 紅蔥芽菜 | 時蔬 | ▲肉羹湯 | 水果 | 3.6 | 2.9 | 1.3 | 0 | 2.4 | 1 | 670 |
| 3/5 | 四 | 早 | 玉米肉茸粥 | | 鮮肉包 | | 黑糖小饅頭 | | | 3.4 | 0.7 | 0.2 | 0 | 0.5 | 0 | 318 |
| | | 午 | 糙米飯 | 筍干燒肉 | 越式寬粉煲 | 三絲結頭菜 | 時蔬 | 冬瓜雞湯 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.9 | 0 | 2.3 | 1 | 706 |
| | | 晚 | 小米飯 | ▲蒲燒魚丁 | 菠菜炒蛋 | 黑椒毛豆莢 | 有機蔬菜 | 蕃茄洋芋湯 | 水果 | 3.7 | 3.7 | 1 | 0 | 2.3 | 1 | 725 |
| 3/6 | 五 | 早 | 肉鬆麵包 | | 茶葉蛋/玉兔包 | | 巧克力牛奶 | | | 3.8 | 1.3 | 0 | 0.8 | 0 | 0 | 484 |
| | | 午 | 茄汁義大利麵 | | 金黃雞排 | 奶醬燉時蔬 | 時蔬 | 蘑菇濃湯 | 水果 | 4.3 | 2.4 | 1.4 | 0.2 | 2.8 | 1 | 732 |

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

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

熱量低營養密度高！奇異果對人體有6大好處



奇異果雖然小，但營養密度高而且熱量低，還是低GI的水果，CP值非常高，可以說是最強的水果。而且多項研究證實，奇異果對人體有多項好處，可以提升免疫力、改善肺功能等，馬上就來看看奇異果有哪些好處吧！

一、改善肺功能

奇異果含有的大量維他命 C 和抗氧化物，對肺功能的提升，有著很大的益處。

二、增強免疫系統

奇異果富含維他命C，1杯奇異果汁可以提供每日所需的維他命C的273%。維他命 C 是增強免疫系統的必要營養素，可減少流感等疾病的可能性。

三、控制血壓

一項2014年的研究發現，一天食用 3 顆奇異果有助於降低血壓，其效果比一天一個蘋果更多。

五、保護視力

奇異果含有高劑量葉黃素，就有助於減低黃斑部病變的機會。

六、幫助消化

奇異果含有豐富的纖維，特別是外皮，可有利於消化。奇異果還含有一種叫做「Actinidin」的蛋白水解酶，可以幫助分解蛋白質，增加身體對大多數蛋白質的消化反應。



資料來源：Heho健