



# 聖心女中

1150309-1150313

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
3/9	一	午	蕎麥飯	三杯雞	★八寶肉醬	芹香黃芽	時蔬	羅宋湯	水果	4.2	3.1	1.5	0	2.3	1	728
		晚	糙米飯	味噌燉豬肉	菇菇炒蛋	★炒茶炒寬粉	時蔬	雙Q冬瓜茶	水果	5.5	2.4	1.1	0	2.3	1	756
3/10	二	早	鍋貼*6		奶皇包		薑絲海芽湯			4.8	3	0.02	0	0.5	0	584
		午	糙米飯	鐵板豬柳	韭香雞蛋粉絲	紅藜毛豆玉米	有機蔬菜	黃豆白玉湯	水果	5.7	2.5	1.2	0	2.3	1	780
		晚	咖哩什錦炒麵		迷迭香翅小腿	麵輪燒海結	時蔬	南瓜濃湯	水果	3	1.7	1.2	0.1	2.3	1	546
3/11	三	早	醬燒肉包		研磨豆漿		玉米炒蛋			3.2	3.4	0	0	0.7	0	511
		午	糙米飯	五香油腐滷鵝蛋	蔬菜麵疙瘩	三角薯餅	時蔬	桂圓銀耳露	水果	5.1	1.1	1	0	2.8	1	651
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	莎莎肉醬	蛋酥白菜	時蔬	海芽金菇湯	水果	3.9	2.4	1.6	0	2.8	1	679
3/12	四	早	玉米濃湯通心粉		燒賣		鮮奶小饅頭			6.1	0.5	0	0.1	0.5	0	502
		午	糙米飯	▲花椒酸菜魚	椰香咖哩炒蛋	紅仁高麗	時蔬	結頭菜排骨湯	水果	3.5	3.2	1.6	0.1	2.3	1	704
		晚	糙米飯	照燒雞丁	▲魚板黃瓜	海苔薯條	有機蔬菜	黃豆白玉湯	水果	4.3	2.1	1.5	0	2.8	1	682
3/13	五	早	藍莓吐司		蘑菇炒蛋/黃金捲		★黑芝麻牛奶			4.8	0.6	0.1	0.8	0.7	0	535
		午	夏威夷炒飯		蜜汁烤雞翅	燈籠滷味	時蔬	海結玉段湯	水果	3.6	3.2	1	0	2.3	1	681

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

### 康普茶到底是什麼？來了解康普茶內含的營養成分

康普茶並非茶葉品種，源自古老的釀造工藝，茶葉與天然成分融合，再經微生物發酵製成，滋味酸甜帶氣泡感，康普茶內含的有益菌類促進腸道健康，夏天時可以來上一杯消暑解渴，酸甜滋味與爽口氣泡令人難忘。那麼，康普茶的成份有哪些呢？

#### 茶

康普茶富含天然茶多酚與兒茶素，它們是出色的抗氧化劑，有助於清除體內會破壞細胞的自由基，減少細胞傷害，進而降低發炎反應。

#### 糖

為了提供發酵所需的養分，康普茶無法去除糖分。儘管相較於其他發酵飲品，康普茶的糖含量較低，但對於需要控制糖份的人來說，仍需注意。

#### 益生菌

腸道內含有各式好菌和壞菌，康普茶經發酵後產生的乳酸、醋酸，能夠平衡腸道菌叢，抑制壞菌、促進好菌生長，並調節消化功能。

#### 咖啡因、碳酸

每100毫升的康普茶約含有3至5毫克的咖啡因，對咖啡因敏感的人應避免晚上飲用外。另外，康普茶屬於酸性飲料，除了避免空腹飲用外，消化道不適者應適量攝取。



資料來源：Heho健康