



聖心女中

1150406-1150410

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全蛋 個/百	蛋黃 個/百	蔬菜 克	肉類 克	油類 克	水果 個	熱量
4/7	二	午	糙米飯	鐵板肉柳	春捲*2	蛋酥白菜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.5	0	2.8	1	719
		晚	▲泰式雙鮮拌麵		檸檬雞柳條*4	豆包炒高麗	時蔬	海芽魚丸湯	水果	3	3.7	1.2	0	2.8	1	704
4/8	三	早	香雞堡		研磨豆漿		珍珠丸子			3	3	0	0	1	0	480
		午	糙米飯	五更凍腐煲	南瓜蒸蛋	田園花椰	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	4.2	1.3	1.4	0	2.3	1	590
		晚	糙米飯	蕃茄燉肉	家常油腐	豆酥敏豆	時蔬	蘑菇濃湯	水果	3.5	2.9	1.5	0	2.3	1	664
4/9	四	早	蕃茄濃湯通心粉		燒賣		奶皇包			4.4	1	0	0.1	0.5	0	421
		午	糙米飯	▲蒲燒魚丁	打拋豬冬粉	木耳黃芽	時蔬	四神湯	水果	5.1	2.7	1.4	0	2.3	1	758
		晚	糙米飯	春川炒雞	奶香歐姆蛋	★花生滷海結	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.2	2.5	1.5	0.1	2.3	1	698
4/10	五	早	筍香包		茶葉蛋/雞蛋小饅頭		巧克力牛奶			3	1.5	0	0.8	0	0	443
		午	五目炊飯		無骨香雞排	五味醬黑干	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.7	3.1	1.4	0	2.8	1	713

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

黑芝麻補鈣又助排便，黑芝麻白芝麻營養功效比一比！

明明都是芝麻，大家卻常說吃黑芝麻可以把白髮吃回黑髮，但這樣的說法並不正確，顏色不同僅代表它們的不一樣，那麼黑白芝麻同為芝麻，到底在營養價值上有何不同之處呢？

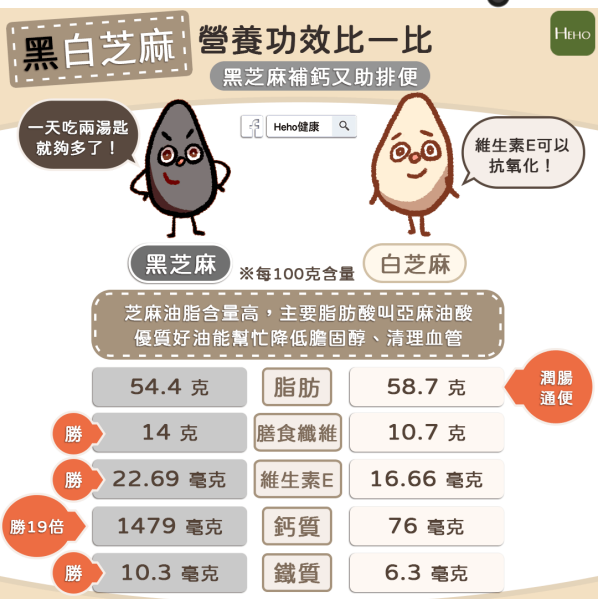
1. 黑芝麻

黑芝麻富含鈣質，鈣質含量多出同重量的白芝麻接近快二十倍左右，屬於高鈣食物。且芝麻裡的鈣質屬於非常好吸收的鈣質，可在一杯牛奶、豆漿中加一湯匙黑芝麻粉，補足一天所需鈣質的一半左右。常聽友人說吃黑芝麻可以讓頭髮變黑，但事實上黑芝麻能起到的作用藉由微量的鐵質與鋅來預防白髮，而不是將白髮吃成黑髮。

2. 白芝麻

白芝麻的脂肪含量較黑芝麻高一些，除了鈣質含量差異懸殊外大部分的營養組成與黑芝麻差不多。白芝麻的鋅、鎂含量較黑芝麻高，鋅也是對人體很重要的礦物質，有助於強健免疫系統減少發炎、增進皮膚健康。而鎂有助於鈣質吸收，能預防骨質疏鬆。

另外，比起食用黑白芝麻油，還是直接吃芝麻比較能將膳食纖維和一些營養素一起攝取，畢竟生產管線上的加工，多少會破壞其中的營養素成分。但也要特別注意，芝麻屬於高油脂食物，一天建議吃個兩湯匙即可，以免攝取過多熱量哦！



資料來源：Heho健康