



# 聖心女中

1150518-1150523

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆類	蔬菜	肉類	油類	水果類	熱量
5/18	一	午	五穀飯	BBQ豬柳	蔥燒豆腐	什錦四季	時蔬	筍片雞湯	水果	3.5	2.7	1.6	0	2.3	1	651
		晚	糙米飯	春川炒雞	番茄炒蛋	蒜香毛豆莢	時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果	3.6	3	1.1	0.1	2.3	1	683
5/19	二	早	水煎包*2		奶皇包		可可飲			4.2	1	0	0.1	0	0	384
		午	糙米飯	▲鹽酥虱目魚塊*2	▲梅山醬關東煮	鮑菇蒲瓜	有機蔬菜	羅宋湯	水果	3.6	2.1	1.7	0	2.8	1	638
		晚	台式什錦炒麵		黃金豬排	玉筍燴黃瓜	時蔬	白菜金菇湯	水果	3	2.5	1.6	0	2.8	1	624
5/20	三	早	菠蘿麵包		▲鮪魚玉米炒蛋		研磨豆漿			3	2.7	0	0	0.7	0	444
		午	糙米飯	塔香干絲	羅勒歐姆蛋	菇香麵片	時蔬	★芝麻奶露	水果	5.2	2.3	1	0.1	2.3	1	740
		晚	糙米飯	香菇燜雞	八寶炸醬	▲椒鹽甜不辣	時蔬	番茄豆腐湯	水果	4.9	3.1	1	0	2.8	1	787
5/21	四	早	鐵板麵		燒賣*2		綠茶			3	1.4	0.1	0	0.5	0	340
		午	糙米飯	咖哩嫩雞丁	★沙茶粉絲	塔香海根	時蔬	菜圃雞湯	水果	4.5	1.8	1.6	0	2.3	1	654
		晚	小米飯	筍乾燒肉	酸菜麵腸	田園玉米	有機蔬菜	大滷湯	水果	4	3.2	1.3	0	2.3	1	716
5/22	五	早	火腿蛋吐司		豬肉餡餅		果汁			4.6	1.5	0	0	0.7	1.4	550
		午	★海苔香鬆飯		香烤雞翅	▲燈籠滷味	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.7	3.2	1	0	2.8	1	710
		晚	糙米飯	椰香豬柳	芹香干絲	▲壽喜鮮蔬	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.5	2.9	2	0.1	2.3	1	691
5/23	六	早	小籠湯包*6		銀絲卷		青菜豆腐湯			4.4	3.2	0.1	0	0.5	0	573
		午	★黑芝麻飯	匈牙利燉肉	★沙茶干片	▲魚板花椰	時蔬	味噌蛋花湯	水果	3.7	3.5	1.5	0	2.3	1	723

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

### 大多現代人水果攝取不足！6種攜帶方便的水果報你知

現代人生活忙碌，外食人口越來越多，想要吃得健康均衡，肯定少不了水果，但有高達 8 成以上的國人，水果根本都吃不夠。

這裡提供6種方便攜帶的水果，補充身體所需的營養素之外，吃起來也很方便哦！

#### 一、香蕉

香蕉的鉀含量高，有助於調節血壓、維持水分平衡及改善肌肉與神經系統。

#### 二、小番茄

小番茄有豐富的茄紅素，可以減少自由基對身體的傷害，延緩細胞老化，幫助養顏美容。

#### 三、奇異果

口感酸甜，有豐富的葉酸、維生素 A、維生素 C、維生素 E 以及蛋白質分解酵素，飯後容易飽脹的人，可以吃奇異果助消化。

#### 四、蘋果

蘋果味甘性溫和，果皮富含 β-胡蘿蔔素、山茶酚和懈皮素，營養價值比果肉還要高

#### 五、橘子

台灣有多元豐富的柑橘類水果，價格經濟實惠，剝開來就能輕鬆吃。富含的膳食纖維和維生素 C，有助於維持腸道健康及提升免疫力。

#### 六、葡萄

葡萄皮薄脆甜又多汁，是很多人喜愛的水果，果皮中存在原花青素與白藜蘆醇，具有強大的抗氧化能力，可以養顏美容、預防心血管疾病、抗癌。

資料來源：Heho健康



多數人水果攝取不足

### 6種攜帶方便的水果報你知

- 1 香蕉**  
成分可調節血壓、維持水分平衡及改善肌肉與神經系統
- 2 小番茄**  
含豐富的茄紅素，可以減少自由基對身體的傷害
- 3 奇異果**  
豐富的維生素、葉酸以及一種蛋白質分解酵素
- 4 蘋果**  
果皮富含β-胡蘿蔔素、山茶酚和懈皮素，營養價值很高
- 5 橘子**  
內含膳食纖維及維生素C，有助維持腸道健康及提升免疫力
- 6 葡萄**  
果皮中含原花青素與白藜蘆醇，有強大的抗氧化能力

Heho健康