



聖心女中

1150526-1150529

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	油類	水果類	熱量
5/26	二	午	糙米飯	打拋豬	紅藜毛豆玉米	白菜滷	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	4.1	2.3	1.7	0	2.3	1	666
		晚	★韓式拌飯		菲力雞排	彩椒四季	時蔬	味噌柴魚豆腐湯	水果	3.5	2.3	1.4	0	2.8	1	639
5/27	三	早	黑胡椒豬柳刈包		紅豆包		研磨豆漿			3	2.7	0.3	0	0	0	420
		午	糙米飯	蔥爆菜圃干片	椒鹽虎皮蛋	泡菜年糕	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.2	2.3	1.2	0	2.8	1	753
		晚	糙米飯	莎莎肉醬	回鍋百頁	越式寬粉煲	時蔬	海芽魚丸湯	水果	4.6	2.7	1.1	0	2.3	1	716
5/28	四	早	皮蛋瘦肉粥		★芝麻包		豬肉餡餅			3.1	1	0	0	0.5	0	315
		午	糙米飯	▲親子丼	蕃茄什錦菇	紅絲芽菜	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.6	1.8	2.2	0	2.3	1	606
		晚	白飯	▲泰式檸檬魚	蔥花菜脯蛋	炸雲吞*3	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	4	3.3	1	0	2.8	1	739
5/29	五	早	草莓鬆餅		茶葉蛋/冰烤地瓜		鮮奶			5.1	1	0	0.8	0	0	552
		午	★青醬培根通心麵		日式豬排	起司洋芋	時蔬	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.3	1.2	0.1	2.8	1	719

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

香菜竟是寶！營養價值、功效和禁忌一次看



不論是蘿蔔湯、臭豆腐、大腸麵線，最後都會撒上海菜點綴！研究發現，香菜有舒緩脹氣、調控血脂、保護大腦、抗焦慮等多種保健功效。

香菜又稱芫荽，是一種非常健康的蔬菜，富含多種維生素及礦物質，營養價值很高。每 100 克香菜就有 72 毫克的維生素 C，是檸檬的 2 倍；而 β-胡蘿蔔素相較於蕃茄，更是高出將近 9 倍。香菜還有六大保健功效：

一、改善消化問題

研究發現，吃香菜能刺激肝臟分泌膽汁，幫助食物消化吸收，常用於舒緩脹氣、腹瀉、胃部不適和嘔吐等症狀。

二、降低膽固醇

香菜中含有的植物固醇，可以在小腸中與飲食中的膽固醇競爭，從而達到調控血脂的作用。

三、天然抗氧化劑

香菜含有多種抗氧化成分，包括 11 種多酚類和 10 種黃酮類化合物，幫助清除自由基，降低體內發炎反應。

四、增強記憶力

香菜具有保護腦神經、增強記憶力、抗焦慮的作用。這可能與其抗氧化成分和揮發性物質有關

香菜的營養價值有哪些？

香菜的營養及功效一次看！

每100克香菜就有72毫克的維生素C，是檸檬的2倍；而β-胡蘿蔔素相較於蕃茄，更是高出將近9倍。

- 改善消化問題
- 降低膽固醇
- 天然抗氧化劑
- 增強記憶力
- 降低血壓
- 降低血糖

資料來源：Heho健康