

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 穀量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
6/1	一	午	紅藜麥飯	★蜜汁杏片雞丁	醬香麵疙瘩	蛋黃芋丸*2	時蔬	玉段排骨湯	水果	6.2	1.9	1	0	2.8	1	788
		晚	糙米飯	豉汁豬肉	醬炒干絲	清燴扁蒲	時蔬	冬瓜雙圓湯	水果	4.4	2.9	1.4	0	2.3	1	724
6/2	二	早	饅頭起士蛋		芋泥包		麥茶			3.4	0.7	0	0.1	0.7	0	337
		午	糙米飯	▲和風豬柳	客家小炒	紅棗冬瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	3.5	3.4	1.5	0	2.3	1	701
		晚	金瓜炒米粉		▲蝦捲*3	鴿蛋滷油腐	時蔬	▲肉羹湯	水果	3.3	3.5	1	0	2.8	1	705
6/3	三	早	香雞堡		奶皇包		研磨豆漿			3.4	2.4	0.1	0	1	0	466
		午	糙米飯	麻婆豆腐	海苔蒸蛋	白醬鮮蔬	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	3.9	1.3	1	0.1	2.3	1	574
		晚	糙米飯	南洋椰香肉柳	▲日式佃煮	椒香毛豆莢	時蔬	芹香貢丸湯	水果	3.7	2.6	1.3	0.1	2.3	1	665
6/4	四	早	玉米濃湯通心粉		小籠湯包		黑糖小饅頭			5.1	0.5	0.1	0.1	0.5	0	435
		午	糙米飯	義式燉肉	培根花椰	脆圍敏豆	時蔬	冬瓜薏仁湯	水果	3.8	1.9	2	0	2.3	1	622
		晚	燕麥飯	孜然燒雞	竹筍炒肉絲	韭菜雞蛋粉絲	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	5.3	2.8	1.5	0	2.3	1	782
6/5	五	早	蜂蜜鬆餅		培根炒蛋/鮮肉包		優酪乳			5	1.4	0	0.8	0.7	0	607
		午	豬肉蛋炒飯	▲蒲燒鯛魚片	香香滷味	時蔬	針菇海芽湯	水果	3.5	3.2	1	0	2.3	1	674	

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

## 營養小知識

### 黑巧克力能抗憂鬱、穩定血糖！了解黑巧克力8大益處



巧克力是全球最受歡迎的點心之一，其濃郁香氣和絲滑口感征服了無數大小朋友的味蕾。近年來，許多人選擇購買黑巧克力吃，品嚐美味還能維護心血管健康。

#### 黑巧克力的成分有什麼？

黑巧克力的製作原料「可可」含有豐富的多酚物質，對人體具有抗氧化的功效，進而達到保護細胞的作用。越來越多科學研究顯示，食用黑巧克力對人體健康有以下優點：

- 一、**調節血壓**：可可多酚能幫助調節收縮壓和舒張壓。
- 二、**改善血脂**：可可多酚能提升高密度脂蛋白膽固醇（有益的膽固醇），同時減少低密度脂蛋白膽固醇（有害的膽固醇）。
- 三、**穩定血糖**：可促進胰島素敏感度，有降血糖的效果。
- 四、**抗氧化力**：具有強大的抗氧化作用，能夠有效清除體內自由基，進而實現抗發炎和調節免疫功能的效果。
- 五、**保護心臟**：可可多酚有助於保護血管內皮細胞，減少心血管疾病風險，進而預防中風和粥狀動脈硬化。
- 六、**促進大腦健康**：可可多酚對活化腦神經細胞蛋白質有積極影響，有助於促進大腦的健康功能。
- 七、**抗憂鬱**：黑巧克力中的色胺酸有助於生成抗憂鬱的血清素，有助於穩定情緒。
- 八、**抑制食慾**：黑巧克力中的咖啡因能夠刺激人體交感神經，達到抑制食慾的效果。

**CHOCO LATE**

**黑巧克力的8項益處**

調節血壓	改善血脂	穩定血糖	抗氧化力
保護心臟	促進 大腦健康	抗憂鬱	抑制食慾

Heho健康

資料來源：Heho健康