



聖心女中

1150803-1150807

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	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
8/3	一	午	紅藜飯	梅干控肉	▲蟹黃豆腐煲	蒜香海根	時蔬	玉段油腐湯	水果	3.7	2.5	1.4	0	2.3	1	645
		晚	糙米飯	★蒲燒魚丁	蘑菇醬炒蛋	白菜滷	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.3	3.3	1.4	0	2.3	1	747
8/4	二	早	蒸餃*6		黑糖馬拉糕		青菜豆腐湯			4	1.9	0.1	0	0.5	0	448
		午	糙米飯	咖哩雞丁	回鍋干片	黑椒銀芽	有機蔬菜	酸辣湯	水果	3.7	3.3	1.6	0	2.3	1	710
		晚	粉紅醬通心麵		起司豬排	肉片花椰	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4	2.1	1.6	0.2	2.8	1	694
8/5	三	早	熱洋芋沙拉堡		研磨豆漿		叉燒包			3	2.3	0.1	0	1	0	430
		午	糙米飯	鐵板百頁	椒鹽虎皮蛋	紅藜毛豆玉米	時蔬	黑糖綜合圓	水果	4.7	2	1	0	2.8	1	690
		晚	糙米飯	▲親子丼	炸雲吞*3	鮮蔬春雨	時蔬	▲海芽魚丸湯	水果	4.9	2.6	1	0	2.8	1	749
8/6	四	早	古早味鹹粥		冰烤地瓜		黑糖小饅頭			3.4	0.6	0.2	0	0.5	0	311
		午	糙米飯	奶香燉雞	番茄蛋香年糕	塔香鮑菇	時蔬	竹筍雞湯	水果	4.7	2.4	1.1	0.1	2.3	1	715
		晚	白飯	味噌燒肉	玉米醬凍腐	蒜香四季豆	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	3.8	2.6	1.5	0	2.3	1	662
8/7	五	早	巧克力吐司		茶葉蛋/雞蛋小饅頭		★黑芝麻保久乳			4.8	1	0	0.8	0	0	531
		午	培根蛋炒飯		香滷腿排	清炒蒲瓜	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	3.5	2.5	1.6	0	2.3	1	636

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

秋葵意想不到的6大好處



每年的5-8月是秋葵的生產旺季，秋葵是一種營養價值高的蔬菜，鉀含量比菠菜略高，鈣含量與芹菜相當，維生素C含量相當於番茄，膳食纖維是韭菜的兩倍，維生素B1比大部分蔬菜的含量都高。以下詳細的告訴你秋葵的好處有哪些。

秋葵的5大好處

1. 防癌

秋葵富含水溶性膳食纖維，有益於刺激腸道蠕動、避免便秘發生，對大腸癌預防也有幫助。其含有的維生素A、β-胡蘿蔔素成分，有利抑制不正常細胞的生成。

2. 顧胃

秋葵含有果膠、牛乳聚糖等，具有幫助消化、治療胃炎和胃潰瘍、護腸胃之功效，而且它分泌的黏蛋白，也有保護胃壁的作用。

3. 調控血壓

想穩定血壓可多攝取的礦物質組合就是鈣+鎂+鉀。這些成分在秋葵裡都有，且含量不低，因此適度食用秋葵也有輔助調控血壓的好處。

4. 護眼

秋葵豐富的維生素A、β-胡蘿蔔素，有利於視網膜的健康。

5. 補鈣

每100公克秋葵，約含有94毫克的鈣，鈣的吸收利用率較高，對全素食者而言，是很好的鈣質來源。

資料來源：Heho健康

