



聖心女中

1150831-1150904

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
8/31	一	午	蕎麥飯	蔥燒肉排	★八寶炸醬	蛋酥白菜滷	時蔬	昆布排骨湯	水果	3.5	3.1	1.5	0	2.3	1	679
		晚	糙米飯	豆瓣魚	雙色地瓜球*6	▲白玉燴肉羹	時蔬	★芝麻麥片飲	水果	5.2	2.6	1	0.1	2.8	1	785
9/1	二	早	蒸餃*8		蔬菜炒蛋		昆布排骨湯			2.8	3.3	0.1	0	0.7	0	478
		午	糙米飯	▲椒麻雞丁	★宮廷炒年糕	彩繪花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.8	1.7	1.8	0.1	2.3	1	687
		晚	油蔥肉燥意麵		大阪豬排	筍茸肉絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	3	2.5	1.5	0	2.8	1	621
9/2	三	早	大亨堡		銀絲卷		研磨豆漿			2.5	3.3	0	0	1	0	468
		午	糙米飯	糖醋油腐	蕃茄炒蛋	玉米三色	時蔬	紅棗銀耳露	水果	4	1.8	1	0	2.3	1	604
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	蒜香毛豆莢	紅燒海根	有機蔬菜	▲柴魚油腐湯	水果	3.5	2.6	1.4	0	2.3	1	639
9/3	四	早	炸醬麵		玉兔包		薑絲海芽湯			2.6	1	0.3	0	0.5	0	287
		午	糙米飯	京醬肉絲	螞蟻上樹	彩繪黃芽	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.5	0	2.3	1	674
		晚	紅藜飯	法式奶香蘑菇雞	黃瓜燴鴿蛋	★芝香敏豆	時蔬	三絲羹湯	水果	3.8	2.2	1.9	0.1	2.3	1	657
9/4	五	早	藍莓吐司		茶葉蛋/馬拉糕		鮮奶			6	1	0	0.8	0	0	615
		午	泡菜燒肉飯		醬烤翅小腿	家常豆腐	時蔬	冬瓜雞湯	水果	3.5	3.3	1.1	0	2.3	1	684

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

蔬果生食熟食，功效好處比一比！

★蘋果

👉生食-治便秘。山梨醇、果寡糖這兩種成分可以促進腸道蠕動，幫助維持腸道健康。

👉熟食-止腹瀉。可保護腸壁，有腹瀉情況吃了可以減緩腹瀉。

★番茄

👉生食-助美白。番茄富含維生素C，有助於美白皮膚，因煮後會受到破壞，所以生吃比較有效。

👉熟食-抗衰老。番茄紅素能增強免疫力、保護心血管，但它為脂溶性維生素，需要使用油烹調才能幫助營養釋放。

★鳳梨

👉生食-健腸道。鳳梨酵素，可以抑制腸道發炎，可是遇到熱就會失去活性，減少功效。

👉熟食-助消化。適合腸胃不佳的人食用，因為可以幫助消化。

★洋蔥

👉生食-降三高。能減少心血管疾病發生的機率，生吃也可以保留較多的營養素，有助於控制血糖。

👉熟食-促食慾。有助於促進食慾，因為烹調時會散發出香氣。

★甜椒

👉生食-養美肌。維生素C可以促進新陳代謝，因此對養顏美容有幫助。

👉熟食-增免疫。可增強免疫力，當類胡蘿蔔素搭配油脂炒食，能幫忙釋出營養素與提升人體吸收度。



資料來源：Heho健康