



聖心女中

1150907-1150911

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
9/7	一	午	小米飯	三杯雞	香菇蒸蛋	塔香海根	時蔬	玉段豆薯湯	水果	4.2	2.5	1.3	0	2.3	1	678
		晚	糙米飯	BBQ豬柳	五更凍腐煲	蒜香高麗	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.1	2.6	1.5	0	2.3	1	683
9/8	二	早	鍋貼*6		★芝麻包		海芽蛋花湯			4.6	3.1	0	0	0.5	0	577
		午	糙米飯	梅干扣肉	西魯肉	★花生雙結	有機蔬菜	筍片雞湯	水果	3.5	3	2	0	2.3	1	684
		晚	南瓜培根燉飯		雞腿捲*1	▲魚板花椰	時蔬	羅宋湯	水果	3.7	1.9	1.5	0.1	2.8	1	640
9/9	三	早	黑胡椒肉片刈包		芋泥包		研磨豆漿			3	2.5	0.2	0	1	0	448
		午	糙米飯	咖哩豆腐煲	茄汁虎皮蛋	枸杞冬瓜	時蔬	黑糖奶露	水果	4.2	1.7	1.3	0.1	2.3	1	633
		晚	糙米飯	★麻香菇菇肉片	毛豆干丁	椰香山藥捲*2	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5	3.4	1.1	0	2.8	1	819
9/10	四	早	肉鬆蔬菜粥		雞蛋小饅頭		豬肉餡餅			2.9	1.3	0.2	0	0.5	0	328
		午	糙米飯	▲親子丼	轟炸雙薯	三鮮扁蒲	時蔬	黃豆白玉湯	水果	4.6	1.8	1.6	0	2.8	1	683
		晚	薏仁飯	紅燒獅子頭*2	紫茄凍腐煲	菜圃蛋	時蔬	蕃茄黃芽湯	水果	3.5	3	1.5	0	2.3	1	671
9/11	五	早	熱狗麵包		▲鮭魚玉米炒蛋/黑糖小饅頭		果汁			3.4	1.3	0	0	0.7	1.4	451
		午	▲大阪燒炒麵		鐵路豬排	莎莎百頁	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	3	3	1.3	0	2.8	1	654

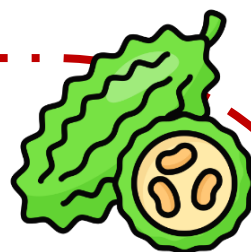
本校使用豬肉之產地皆為台灣

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

夏天常吃6種瓜，消暑降溫好處多



瓜類大多能清熱利濕，有助排除毒素，含水量高，而且富含礦物質和維他命，能有效補充炎熱導致流失的水分。同時它們幾乎不含脂肪，能量低，大部分有降脂降糖的功效。

✧冬瓜，益壽第一瓜

✍️功效：保護心臟、利尿、防中暑、抗衰老

✍️挑選方法：首先要選有白霜的瓜，其次，長條型的瓜味道好，最後，按上去硬硬的瓜肉質結實，是新鮮的好瓜。

✧南瓜，滋補第一瓜

✍️功效：補中氣、護眼、預防皮膚老化、防皺紋產生、降血糖

✍️挑選方法：挑選時先拍拍，聲音發悶的是好瓜，再掐掐瓜莖和外皮，如果堅硬說明是熟瓜，最後托一托，選沉一點的瓜。

✧黃瓜，補水第一瓜

✍️功效：補水、護膚、防便秘、幫助減肥

✍️挑選方法：新鮮的黃瓜外表有光澤，手感硬實，有刺狀凸起。

✧絲瓜，養顏第一瓜

✍️功效：清熱解毒、解咳化痰、緩解筋骨痠痛

✍️挑選方式：新鮮絲瓜色澤青翠，用手一捏很結實。

✧西瓜，利濕第一瓜

✍️功效：防皮膚老化、幫助調節神經、放鬆肌肉、調節生理時鐘

✍️挑選方式：西瓜皮選厚實，色澤白嫩者為佳。

✧苦瓜，去火第一瓜

✍️功效：清熱降火、促進食慾、提升抵抗力、預防壞血病

✍️挑選方法：要挑顆粒大、紋路密的苦瓜。



※僅供參考，若有疾病請照醫生指示

資料來源：Heho健康