聖心女中

1150921-1150924

統鮮美食

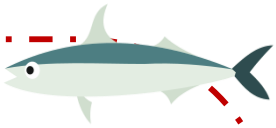
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
9/21	一	午	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	蛋香炒年糕	▲魚板扁蒲	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	4.5	2.2	1.6	0	2.3	1	684
		晚	糙米飯	韓式泡菜雞丁	★沙茶干片	玉筍高麗	時蔬	椰香芋頭西米露	水果	4	3.2	1.5	0.1	2.3	1	736
9/22	二	早	醬燒肉包		冰烤地瓜		可可飲			4.1	1.1	0	0.1	0.7	0	416
		午	糙米飯	卡邦尼燉雞	紅蔥肉燥油腐	鮮蔬冬粉	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.7	2.9	1.1	0	2.3	1	738
		晚	★香鬆蛋炒飯		日式豬排	紅燒豆腐	時蔬	黃芽雞湯	水果	3.5	3.3	1	0	2.8	1	704
9/23	三	早	饅頭起司蛋		燒賣*2		研磨豆漿			3.4	3.4	0	0.1	0.7	0	540
		午	糙米飯	三杯百頁	絲瓜燴蛋	金瓜麵疙瘩	時蔬	珍珠奶茶	水果	6	1.1	1.2	0.1	2.3	1	711
		晚	糙米飯	★沙嗲雞	莎莎豆薯	白醬鮑菇	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	4.4	2.2	1.5	0.1	2.3	1	689
9/24	四	早	台式鹹粥		紅豆包		筍香包			5	1	0.3	0	0.5	0	455
		午	糙米飯	▲泰式酸甜肉片	▲綜合滷味	豆豉四季	時蔬	菜圃雞湯	水果	3.7	2.4	1.7	0	2.3	1	645

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



秋刀魚營養豐富！Omega-3將近鮭魚的2倍

魚類是Omega-3營養素優質來源，而秋刀魚Omega-3比鮭魚高出2倍，堪稱秋季營養冠軍，是秋天養生「食力派」。
秋刀魚每100克含有5199毫克的Omega-3，幾乎是鮭魚2665毫克的2倍，相較其他秋天盛產魚類，如鱸魚196毫克、午仔魚1348毫克、石斑魚178毫克和香魚991毫克，秋刀魚的營養素硬「食力」不可小覷。



👉Omega-3有抗發炎、降血壓、減憂鬱、分解三酸甘油酯等功效

不飽和脂肪酸Omega-3，具有抗發炎、降血壓、減少憂鬱等功效。對減重者而言，攝取Omega-3還能促進肝臟脂肪酸氧化，減少脂肪酸轉化為三酸甘油脂，增加脂蛋白酯酶活性，分解三酸甘油酯，降低血液中濃度。

👉Omega-3好油人體無法自行合成，須從食物或保健品補充

Omega-3是不可或缺的好油脂，但人體無法自行合成，必須從食物或保健品中取，魚類就是非常好的來源。

👉吃魚油有副作用嗎？魚油什麼人不能吃？

雖然Omega-3對人體有益，但過量攝取魚油可能引起消化不良等腸胃道不適、流血時間延長、流鼻血、黑便和肝指數上升等副作用。
成年人每天Omega-3攝取量不要超過2000毫克。另外，因為魚油會影響凝血功能，凝血功能異常或是正在服用抗凝血藥物、懷孕後期、近期須手術患者以及素食和海鮮過敏者，應避免從魚油攝取Omega-3。

資料來源：健康遠見