



聖心女中

1150929-1151002

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 低豆	蔬菜 肉蛋	蔬菜	肉類	海鮮	水果 類	熱量
9/29	二	午	糙米飯	薑燒豬柳	▲鹽水時蔬	田園玉米	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果	4.3	2.3	1.3	0	2.3	1	670
		晚	肉燥炒米粉		無骨香雞排	冰糖滷豆干	時蔬	花豆湯圓	水果	3.3	3.8	1	0	2.8	1	727
9/30	三	早	香雞堡		蔬菜炒蛋		研磨豆漿			2.2	3.1	0.4	0	0.7	0	428
		午	糙米飯	五更豆腐煲	塔香歐姆蛋	三角薯餅*2	時蔬	黑糖五彩湯	水果	5.2	1.4	1	0.1	2.8	1	695
		晚	糙米飯	紅燒肉	雞汁蒸蛋	蒜香海草	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	3.5	2.6	1.7	0	2.3	1	646
10/1	四	早	鐵板麵		芋泥包		蔥肉餡餅			3.4	0.9	0.2	0	0.5	0	333
		午	糙米飯	塔香蕃茄肉片	醬炒干絲	鐵板黃芽	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.5	3	1.8	0	2.3	1	679
		晚	白飯	▲泰式檸檬雞	蒜泥醬蘿蔔糕	鮮燴蒲瓜	時蔬	酸辣湯	水果	4.8	2.2	1.5	0	2.3	1	702
10/2	五	早	巧克力菠蘿麵包		洋蔥培根炒蛋/黑糖馬拉糕		優酪乳			4.5	0.9	0	0.8	0.7	0	534
		午	哨子麵		秘滷豬排	起司馬鈴薯	時蔬	味噌金菇湯	水果	3	2.3	1	0.1	2.8	1	609

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

吃烤肉脹氣、消化不良？中秋烤肉後來顆綠色奇異果有

吃烤肉脹氣、消化不良怎麼辦？烤肉後不妨來一顆營養密度超高的綠色奇異果，不僅能幫助消化、排便順暢，讓身體更輕鬆無負擔，還能補進滿滿維生素。

綠色奇異果富含膳食纖維與奇異酵素，幫助消化、維持腸道順暢，同時含有高維生素C與鉀，抗氧化、調節血壓，而且還是低GI水果，能穩定血糖、減少餐後負擔。

✿ 中秋烤肉5健康隱患要注意，餐後吃綠色奇異果助改善

1. 加工食品吃太多：容易水腫、造成心血管負擔

✿ 奇異果的礦物質鉀：幫助調節血壓、排出多餘鈉、減輕水腫。

2. 大魚大肉攝取過量：腸胃產生負擔、消化不良

✿ 奇異果有豐富奇異酵素：可助分解蛋白質、降低腸胃不適。

3. 蔬菜吃太少：缺少纖維、易致腸道蠕動差便秘

✿ 奇異果高膳食纖維：促進腸道蠕動、幫助排便順暢。

4. 高溫碳化料理：易產生自由基、增加氧化壓力

✿ 富含維生素C、多酚：抗氧化、抵抗自由基傷害。

5. 含糖飲料過量：血糖波動大、增加負擔



資料來源：健康遠見