



聖心女中

1151005-1151008

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類量	豆魚肉蛋量	蔬菜量	奶類	油脂類	水果類	熱量
10/5	一	午	大麥飯	★宮保雞丁	蛋酥燴豆腐	蕃茄高麗	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	3.5	2.8	1.6	0	2.3	1	659
		晚	糙米飯	筍乾燒肉	▲黑椒甜不辣	脆炒黃芽	時蔬	冰糖銀耳露	水果	3.5	2.5	1.6	0	2.3	1	636
10/6	二	早	小籠湯包*6		★芝麻包		青菜蛋花湯			4.6	3.1	0.1	0	0.5	0	580
		午	糙米飯	蒜泥白肉	紅油筍茸	紅藜毛豆玉米	有機蔬菜	黃芽雞湯	水果	4	2.1	1.8	0	2.3	1	646
		晚	和風燒肉飯		爐烤雞翅	豆皮絲瓜	時蔬	▲肉羹湯	水果	3.6	2.4	1.7	0	2.3	1	638
10/7	三	早	肉鬆麵包		雞蛋小饅頭		研磨豆漿			3.8	2.1	0	0	0	0	424
		午	糙米飯	★鹽酥拼盤	羅勒歐姆蛋	什錦四季	時蔬	★芝麻奶露	水果	5.5	1.7	1.2	0.1	2.8	1	744
		晚	糙米飯	孜然肉片	蕃茄豆腐滑蛋	★麻醬寬粉	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	0	2.3	1	704
10/8	四	早	高麗菜鹹粥		燒賣		黑糖小饅頭			3	0.9	0.2	0	0.5	0	305
		午	糙米飯	白醬燉雞	客家小炒	★紅豆芝麻球	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.7	3.1	1	0.1	2.8	1	788

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

高麗菜的 6 大好處，你知道嗎？



高麗菜一直是台灣餐桌上的常客，而且因營養價值高，可以說是「菜中之王」。讓我們一探究竟高麗菜的營養好處！

★ 6 大好處

一、身體排毒

富含硫與維生素 C，有助傷口癒合，能提升身體的代謝與排毒能力。

二、預防癌症

高麗菜含有羽扇豆醇、黑芥子硫與蘿蔔硫素等抗癌成分。此外也能抑制胃酸、修復胃黏膜，有助降低胃潰瘍及胃癌風險。

三、調整血壓

高麗菜的鉀含量高，可平衡體內鈉的作用，幫助維持正常血壓。

四、天然抗炎劑

其中的谷氨醯胺 (Glutamine) 是腸道、肝臟與免疫細胞的重要養分，也具有抗發炎特性。

五、保護皮膚

作為十字花科蔬菜，高麗菜富含抗氧化物與類胡蘿蔔素，可延緩皮膚老化，維持肌膚健康與緊實。

六、預防骨質疏鬆

高麗菜含有鈣、鎂、鉀與維生素 K，是骨骼健康的重要營養來源。

但平時蔬菜吃太少的人，若突然吃大量高麗菜可能造成腸道不適。建議循序增加份量，並搭配足夠水分，幫助腸道蠕動，避免消化不良哦！



資料來源：Heho健康