



聖心女中

1151012-1151016

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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果糖	水	熱量
10/12	一	午	小米飯	味噌炒豬肉	紅蔥百頁	▲和風鮑菇	時蔬	玉段排骨湯	水果	3.7	2.8	1.5	0	2.3	1	670
		晚	糙米飯	▲麻婆豆腐魚	咖哩洋芋	香滷雙結	時蔬	綠豆粉條湯	水果	4.6	3.2	1.1	0	2.3	1	753
10/13	二	早	水煎包*2		玉兔包		綠茶			3.8	1	0	0	0	0	341
		午	糙米飯	栗子燒雞	▲莎莎肉醬	什錦扁蒲	有機蔬菜	海芽金菇湯	水果	3.9	2.3	1.8	0	2.3	1	654
		晚	香拌擔擔麵		起司豬排	椒香毛豆莢	時蔬	芹香貢丸湯	水果	3	2.5	1	0	2.8	1	609
10/14	三	早	▲鮪魚洋芋蛋沙拉堡		蒸餃*2		研磨豆漿			3	2.9	0	0	0	0	428
		午	糙米飯	★三杯凍豆腐	海苔蒸蛋	★麻香拌雙芽	時蔬	冬瓜檸檬奇亞籽	水果	4	1.3	1.1	0	2.3	1	569
		晚	糙米飯	冬瓜桑拿雞	火腿炒蛋	塔香海草	有機蔬菜	玉米油腐湯	水果	3.6	2.9	1.6	0	2.3	1	673
10/15	四	早	玉米濃湯通心粉		★芝麻小饅頭		珍珠丸子			5	0.6	0.1	0.1	0.5	0	435
		午	糙米飯	雙菇蔥燒雞	竹筍炒肉絲	紅棗冬瓜	時蔬	香菇雞湯	水果	3.7	2.1	1.9	0	2.3	1	628
		晚	白飯	春川炒豬	蒜香四季豆	韓式雜菜	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	4.2	2.1	1.7	0	2.3	1	658
10/16	五	早	火腿蛋吐司		鮮奶小饅頭/豬肉餡餅		保久乳			5.4	1.6	0	0.8	0.7	0	650
		午	古早味油飯	★蜂蜜雞腿排	什錦年糕	豆奶	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.4	3.4	1.1	0	2.8	1	777

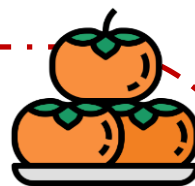
本校使用豬肉之產地皆為台灣

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

柿子能預防乾眼症！避免消化不良、血糖飆升這樣吃



★ 柿子糖質豐富，想控制熱量、血糖，一次半顆剛剛好

大約一個拳頭大小的柿子，膳食纖維含量為2.9公克，熱量約133大卡，糖份總量31.5公克，想控制熱量的朋友及有血糖問題的族群，建議一次吃半顆，分在兩餐吃比較剛好唷！

★ 富含維生素A、C，有助護眼、抗氧化

一顆柿子就能提供約108毫克的維生素C，能達到成人每日建議攝取量100毫克，也能提供約155微克視網醇當量（Retinol Equivalent, RE）的維生素A。對於預防乾眼症，維持皮膚健康都有幫助。

★ 單寧酸遇到蛋白質食物，小心消化不良、胃腸不適

要注意的是，柿子當中含有的單寧酸（也是柿子或茶當中澀味的來源）遇到蛋白質食物，易形成凝固狀的「鞣酸蛋白」，可能會產生消化不良的問題。所以不建議柿子+海鮮、柿子+牛奶的飲食搭配組合！

★ 柿餅可減少單寧酸引起的胃腸不適，一天1到2個剛剛好

至於柿子的加工品—「柿餅」，因為柿餅在製程上會削皮，能讓表面形成薄膜層，讓單寧酸變不可溶，可減少單寧酸引起的胃腸不適問題。不過，雖然市售柿餅份量不大，一個大約僅有50公克，但一個熱量就有大約96大卡，千萬不要因為小小的就吃多。

最後也提醒大家，雖然在秋天應景時節吃柿子，能幫助預防乾眼症，但還是建議一天吃一顆就好，再好的水果都要適量吃才可以！另外，為避免腸胃不舒服的發生，建議盡量與蛋白質食物分開吃喔。

柿子怎麼吃更剛好？

秋季營養重點整理

- 1 柿子糖質高，一次半顆剛剛好**
 - 1顆約 133大卡
 - 糖份約 31.5公克
 - 膳食纖維 2.9公克
 - 控制熱量、血糖者：一次半顆
- 2 富含維生素A、C，有助護眼、抗氧化**
 - 維生素C 約108毫克
 - 維生素A 約155微克RE
 - 幫助護眼
 - 幫助抗氧化、維持皮膚健康
- 3 避免和高蛋白食物一起吃**
 - 單寧酸可能造成胃腸不適
 - 不建議搭配：海鮮、牛奶
 - 柿子+海鮮
 - 柿子+牛奶
 - 避免一起吃
- 4 柿餅可減少胃腸不適，但別吃太多**
 - 1個約 50公克
 - 熱量約 96大卡
 - 建議一天1~2個

最後提醒

- 柿子一天1顆就好，適量最剛好。
- 為避免腸胃不適，建議與蛋白質食物分開吃。
- 均衡飲食、適量攝取，才能吃得健康又安心。