



聖心女中

1151027-1151031

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	豆類	蔬菜	肉類	海鮮類	水果類	熱量
10/27	二	午	糙米飯	椒麻肉片	玉米肉茸	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	客家米粉湯	水果	5.4	2.4	1.3	0	2.3	1	754
		晚	青醬義大利麵		炸豬排	清炒花椰	時蔬	南瓜濃湯	水果	4.2	2	1.5	0.1	2.8	1	683
10/28	三	早	日式燒肉堡		芋泥包			研磨豆漿		3	2.7	0.2	0	1	0	463
		午	糙米飯	韭香菜脯干丁	金黃薯條	鐵板銀芽	時蔬	紅豆紫米湯	水果	4.8	1.3	1.4	0	2.8	1	655
		晚	糙米飯	紅燒雞丁	木須炒蛋	白菜滷	有機蔬菜	海芽魚丸湯	水果	3.5	2.8	1.7	0	2.3	1	661
10/29	四	早	雞絲麵		鍋貼			紅豆包		3.6	1.2	0.2	0	0.5	0	370
		午	糙米飯	▲泰式檸檬魚	▲洋蔥炒黑輪	枸杞絲瓜燴蛋	時蔬	肉骨茶湯	水果	3.5	3.4	1.8	0	2.3	1	709
		晚	蕎麥飯	蒜泥肉片	田園五色	玉米布丁酥*2	時蔬	醇濃大醬湯	水果	4.7	2.4	1.2	0.1	2.8	1	740
10/30	五	早	大肉包		茶葉蛋/馬拉糕			優酪乳		5	2.1	0	0.8	0	0	628
		午	韓式拌飯		脆皮雞排	▲壽喜燒凍腐	時蔬	山藥排骨湯	水果	3.9	2.8	1	0	2.8	1	694
		晚	白飯	BBQ雞丁	菇香麵片	金菇三絲	時蔬	▲柴魚油腐湯	水果	4.2	2.1	1.6	0	2.3	1	655
10/31	六	早	香蔥麵包		奶皇包			綠茶		4.5	0	0	0	0	0	315

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

芭樂「維生素C之王」，8種好處對抗發炎、維持健康



芭樂是營養界的「維生素C之王」，營養密度強到從免疫力到代謝力全部包辦，讓我們一起來看看芭樂有哪些好處吧！

★好處1：低GI吃起來更安心

低GI指的是促使血糖上升速度慢，能延緩糖吸收，讓飯後血糖上升平穩，控糖族群也能安心享用。

★好處2：促進傷口癒合、免疫力提升

芭樂富含維生素C，能幫助抗氧化，促進膠原蛋白形成、幫助傷口癒合，還能縮短感冒病程。

★好處3：幫助腸胃更順暢

芭樂膳食纖維含量豐富，能增加飽足感，也能促進腸道蠕動，維持排便順暢、不鬧脹氣。

★好處4：助代謝

芭樂含維生素B1、B2、菸鹼素等B群，能幫助身體能量分解，讓細胞運作更順利，精神狀態也更穩定。

★好處5：維持肺部健康

芭樂富含植化素與維生素C，能減少發炎並保護呼吸道，尤其在換季／季節交替之際吃更有感。

★好處6：維持骨骼健康

芭樂含鈣、鎂、維生素C，能幫助骨骼發育，並協助膠原蛋白生成，對成長期孩子也很加分。

★好處7：消水腫、穩定血壓

芭樂富含鉀離子，能維持體內水分平衡，幫助排掉多餘鈉、減少水腫，也能維持血壓穩定。

★好處8：降低罹癌風險

芭樂植化素加維生素C的組合強大，能提升抗氧化力、減少自由基傷害，降低慢性病與癌症風險。

芭樂 8 大好處一次看

- 低GI更安心**
延緩糖吸收，幫助飯後血糖較平穩，控糖族群也能安心吃。
- 促進傷口癒合**
富含維生素C，幫助抗氧化，膠原蛋白形成與免疫力提升。
- 幫助腸胃順暢**
膳食纖維豐富，增加飽足感，促進腸道蠕動與排便順暢。
- 幫助能量代謝**
含維生素B群，有助能量分解，讓身體運作更順利。
- 維持肺部健康**
植化素加維生素C，有助保護呼吸道，減少發炎。
- 維持骨骼健康**
含鈣、鎂與維生素C，幫助骨骼發育與膠原蛋白生成。
- 消水腫、穩血壓**
富含鉀離子，幫助排汗，維持體內水分平衡與血壓穩定。
- 提升抗氧化力**
植化素與維生素C可減少自由基傷害，降低慢性病風險。

最後提醒：均衡飲食、適量攝取，才能吃得健康又安心。