聖心女中

1151116-1151120

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
11/16	一	午	紫米飯	鹹酥雞	紅藜毛豆玉米	★宮廷炒年糕	時蔬	大滷湯	水果	5.8	2.4	1.1	0	2.8	1	800
		晚	糙米飯	魚香肉絲	奶香南瓜蛋	紅蔥銀芽	時蔬	黑糖牛奶麥片	水果	4.4	2.5	1.5	0.2	2.3	1	727
11/17	二	早	大肉包		芋泥包		味噌豆腐湯			4	1.3	0.1	0	0.5	0	403
		午	糙米飯	普羅旺斯燉肉	肉片炒豆干	▲魚板扁蒲	有機蔬菜	黃芽雞湯	水果	3.8	3.4	1.5	0	2.3	1	722
		晚	★菇香油飯		菲力雞排	塔香海根	時蔬	▲芹香魚丸湯	水果	3.5	2.5	1.3	0	2.8	1	651
11/18	三	早	照燒豬柳大亨堡		蒸餃*2		研磨豆漿			3	3.4	0.3	0	1	0	518
		午	糙米飯	香滷黑干鴿蛋	三角薯餅*2	什錦白菜	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.9	1.8	1.2	0	2.8	1	694
		晚	糙米飯	★蜜汁雞丁	鐵板凍腐	紅燒冬瓜	有機蔬菜	玉段排骨湯	水果	4.1	2.8	1.4	0	2.3	1	696
11/19	四	早	竹筍鹹粥		豬肉餡餅		銀絲卷			3	0.9	0.3	0	0.5	0	308
		午	糙米飯	▲椒麻雞丁	茄汁百頁	香菇花椰	時蔬	黃瓜排骨湯	水果	3.5	2.9	1.8	0	2.3	1	671
		晚	蕎麥飯	紅燒獅子頭*2	鮮蔬春雨	▲糖醋甜條	時蔬	福菜筍茸湯	水果	5.1	2	1.3	0	2.3	1	703
11/20	五	早	★花生吐司		玉米炒蛋/燒賣*1		鮮奶			4.8	1.2	0	0.8	0.7	0	578
		午	哨子拌麵	醬燒大排	★花生滷海結	豆奶	時蔬	★麻油菇菇湯	水果	2	3.8	1.4	0	2.8	1	646

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

南瓜β-胡蘿蔔素含量是瓜類之冠！不只護眼、膳食纖維更勝白飯10倍



📌南瓜富含β-胡蘿蔔素，讓你吃出好眼力

不同品種的南瓜特性略有不同

1.東洋南瓜（亦稱中國南瓜），質地較粗，適合製成炒米粉、南瓜粥等

2.西洋南瓜（亦稱印度南瓜），質地較粉，適合製成南瓜濃湯、南瓜派等。

南瓜不僅堅實、耐久放，更是營養豐富的全穀及未精製雜糧類作物，其成份中的β-胡蘿蔔素是瓜類之冠，是維持正常視覺所需的營養素，還能增進皮膚與黏膜的健康。



📌85公克南瓜熱量＝1／4碗飯，但膳食纖維高10倍

若是攝取5-6小塊南瓜（約85公克）等於1／4碗飯的熱量，但其膳食纖維可是白飯的十倍以上，不僅能促進腸道蠕動、增加飽足感，此外也含有更多的維生素C和E，具有抗氧化、強化免疫的功能。

📌以南瓜料理取代糖果

據說在萬聖夜，凱爾特民族會透過給予食物避免惡靈侵擾，形成現今「不給糖就搗蛋」的活動習俗。然而糖果屬高熱量、低營養價值的食物，不宜過量食用。

國民健康署提醒，每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%。若以每日攝取2,000大卡計算，添加糖攝取應低於200大卡，換算成克數的話，每日添加糖攝取應低於50公克。因此，若以南瓜取代甜蜜又負擔的糖果，既可獲得營養又能吃的開心哦！

資料來源：健康速見