聖心女中

1151130-1151204

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
11/30	一	午	蕎麥飯	豆瓣雞丁	螞蟻上樹	蛋黃芋丸*2	時蔬	結頭菜排骨湯	水果	5.6	2.2	1.1	0	2.8	1	771
		晚	糙米飯	麵輪燒肉	洋蔥蘑菇炒蛋	木耳黃芽	時蔬	★花生芋圓湯	水果	4.7	2.5	1.4	0	2.2	1	711
12/1	二	早	豬肉餡餅*2		雞蛋牛奶卷		青菜蛋花湯			3	1.1	0.2	0	0.5	0	320
		午	糙米飯	照燒豬柳	哨子豆腐	白醬南瓜鮮蔬	有機蔬菜	白玉雞湯	水果	4.1	2.8	1.2	0.1	2.3	1	706
		晚	塔香雞茸炒飯		脆皮雞肉捲	黃金泡菜炒年糕	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	4.5	2.1	1.4	0	2.8	1	694
12/2	三	早	香雞堡		玉兔包		研磨豆漿			3	2.4	0	0	1	0	435
		午	糙米飯	家常油腐	黃瓜燴鴿蛋	鹽味薯條	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.9	0.9	1.2	0	2.8	1	627
		晚	糙米飯	味噌燉豬肉	紅藜毛豆干丁	紅棗冬瓜	有機蔬菜	蘑菇濃湯	水果	3.5	3.4	1.6	0	2.3	1	704
12/3	四	早	香菇肉茸粥		奶皇包		小鮮肉包			3.3	0.7	0.1	0	0.5	0	309
		午	糙米飯	★安東燉雞	小炒豆干	紅仁高麗	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.6	3.6	1.3	0	2.3	1	718
		晚	胚芽飯	▲★蒲燒魚丁	蛋香蘿蔔糕	炸雲吞*3	時蔬	刈菜雞湯	水果	4.6	2.9	1.1	0	2.8	1	753
12/4	五	早	火腿蛋吐司		小籠湯包/黑糖馬拉糕		巧克力保久乳			6.7	2.1	0	0.8	0.7	0	778
		午	▲日式炒烏龍麵		蒜香大排	▲玉筍炒甜條	時蔬	針菇海芽湯	水果	3.6	2.2	1.2	0	2.8	1	633

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

穿很多還是好冷！驅逐身體寒氣就吃這6食物

在寒冷的冬天裡吃什麼食物能夠祛寒保暖？一起來看看吧！



📌 **6種祛寒溫補食物**

1. 牛肉／養氣補鐵

牛肉是很好的溫補食材，任何人都適合。且牛肉富含鐵質、維他命B群、蛋白質等，對身體也很有幫助。

2. 老薑／加強血液循環

生薑具有促進血液循環、溫熱身體的功能，所以可用生薑加紅糖熬湯飲用，對於有手腳冰冷、輕微感冒等症狀，可有效解除

3. 紫米／幫助造血

膳食纖維比白米還要多，且富含抗氧化物前花青素，及維生素B1、礦物質、菸鹼酸及鐵質。營養豐富，對身體造血功能也有幫助。

4. 龍眼乾／血虛型最適合

俗稱桂圓。若有經痛困擾、手腳冰冷問題，可熬桂圓黑糖薑湯喝。因龍眼乾性溫味甜，溫補效果好，適合腎虛、血虛型體質食用。

5. 鰻魚／健脾益氣

鰻魚含豐富蛋白質、鈣質和不飽和脂肪酸，對於傷口修護也有助益。冬天，只要來碗清燉鰻魚湯就能讓身體暖呼呼。

6. 黑豆／清熱解毒

黑豆屬於溫補的食材之一。富含礦物質、鐵質、異黃酮素、花青素等，有很好的補血功能，其中亦富含優質蛋白質，有益健康。

資料來源：Heho健康