



聖心女中

1060829-1060902



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	
8/29	二	晚	海鮮總匯螺旋麵		珍珠丸*2	地瓜薯條	有機蔬菜	蔬菜濃湯	水果	5.8	2.4	2.1	0	2.3	1	802	
8/30	三	早	酸菜燒肉刈包		研磨豆漿		小芝麻包			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454	
		午	糙米飯	蜜汁豆包	玉米炒蛋	白菜滷	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.6	2.2	2.3	0	2.2	1	774	
		晚	糙米飯	香滷豬排	腐皮花椰	脆炒海絲	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	5.8	2.7	2	0	2.3	1	822	
8/31	四	早	玉米滑蛋粥			小芋泥包			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454		
		午	糙米飯	蕃茄燉肉	黃芽豆皮	香草洋芋	時蔬	味噌海芽豆腐湯	水果	5.8	2.5	2	0	2.2	1	803	
		晚	糙米飯	烤翅小腿*2	糖醋百頁	肉燥高麗	有機蔬菜	金菇肉絲湯	水果	5.8	2.9	2.3	0	2.3	1	845	
9/1	五	早	巧克力吐司		鮮乳		茶葉蛋	水煎包			4	1.5	0	1	1.3	0	601
		午	鮭魚拌飯		鹽水雞	塔香鮮蔬	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	2.6	2.3	2.1	0	2.2	1	566	
		晚	糙米飯	南洋椰汁豬	三杯油腐	豆酥四季	時蔬	海結排骨湯	水果	5.6	2.9	2.1	0	2.3	1	826	
9/2	六	早	鍋燒意麵			黑糖捲			4	1.5	0.1	0	1.3	0	454		
		午	日式炒烏龍麵		炸腿排*1	鹽味毛豆莢	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.8	2.3	2.3	0	2.2	1	795	

小知識

紅蘿蔔

紅蘿蔔 (CARROT)，為傘行科植物 (UMBELLIFERAE) 的根部，又名黃蘿蔔，日本稱東方小人參，因原產地在歐洲又名胡蘿蔔。其有含量很高的纖維素及硒元素，並富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、維他命B1、維他命B2、維他命B6、維他命C、胡蘿蔔素等，同時也含有鈣、磷、鐵、鉀、鈉、菸鹼酸及草酸等礦物質。漢方認為，紅蘿蔔有補血的作用，且含有豐富營養素，故紅蘿蔔汁被喻為「活的血液」。

胡蘿蔔可生吃及熟吃，其富含β胡蘿蔔素為脂溶性，建議多以熟食食用：

1. 炒食：宜用油乾炒，小火會使胡蘿蔔素溶於脂肪（油呈紅黃色）。
2. 煮食：加入肉類一起煮，利用肉內脂肪溶解胡蘿蔔素又美味。

若飲用胡蘿蔔蔬菜汁，則能吸收較多易受熱破壞的植化素，獲得較多抗氧化成分，但體質寒涼者不宜飲用過多。

胡蘿蔔富含纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能與穩定血糖；β胡蘿蔔素能提供人體皮膚抗氧化力而有保護皮膚的作用，且部分轉化為維生素A，有益於視力及皮膚保健。