

108年4月東區勝利國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
4月1日	一	小米飯	泰式肉片	泡芙金針白菜	薑絲青江	三色大湯	乳品	680
4月2日	二	糙米飯	照燒雞	番茄炒蛋	黑椒銀芽	味噌湯	水果	600
4月3日	三	細白麵	番茄豬肉麵	三角薯餅	有機蔬菜	小西點	鮮奶酪	761
4月4日	四	清明假期						
4月5日	五							
4月8日	一	小米飯	豆豉排骨	咖哩花椰	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	658
4月9日	二	糙米飯	綜合鹹酥雞	什錦黃瓜	薑絲油菜	酸瓜魚片湯	水果	720
4月10日	三	糯米飯	台式米糕肉燥	滷蛋	醋溜小黃瓜	四神湯		600
4月11日	四	紅藜飯	薑滷鴨	絲瓜粉絲煲	菇扒青江菜	蕃茄蛋花湯	乳品	712
4月12日	五	糙米飯	日式鮭魚飯	玉米炒蛋	塔香海茸	冬瓜山粉圓湯	水果	731
4月15日	一	小米飯	紅燒腱肉	洋蔥甜不辣	尼龍菜	田園蔬菜湯	乳品	730
4月16日	二	糙米飯	義式香草雞	高麗菜	青花菜	紫菜湯	水果	636
4月17日	三	細白麵	八寶炸醬麵	肉圓	五彩鮮蔬	餛飩湯		628
4月18日	四	薏仁飯	梅子雞	紅蘿蔔炒蛋	空心菜	蘿蔔排骨湯	乳品	683
4月19日	五	糙米飯	香酥魚條	什錦豆腐	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	674
4月22日	一	小米飯	茶燒雞腿	XO降炒黃瓜	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	736
4月23日	二	糙米飯	辣炒皮蛋	糖醋花椰小卷	薑絲油菜	鳳梨苦瓜湯	水果	618
4月24日	三	米食	起士粥	豬排	什錦沙拉	漢堡麵包		665
4月25日	四	糙米飯	咖哩雞	辣肉燥豇豆	高麗菜	菇菇蛋花湯	乳品	692
4月26日	五	香鬆飯	蒲燒魚	香菇蒸蛋	有機蔬菜	綠豆粉角湯	水果	729
4月29日	一	小米飯	和風燉肉	鄉村冬粉	尼龍菜	玉米雞茸湯	乳品	756
4月30日	二	糙米飯	茄汁雞腿丁	筍絲炒蛋	薑絲青江	味噌蘿蔔湯	水果	622

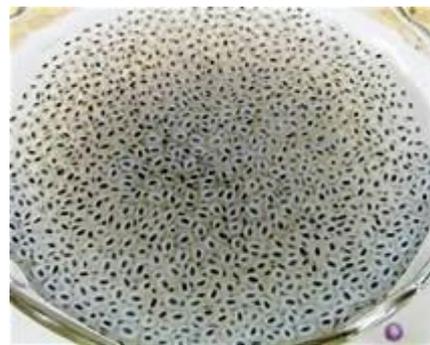
台版「奇亞籽」：山粉圓這樣吃，補鈣、健胃還能降血脂

被譽為「奇蹟種子」的奇亞籽，不僅熱量低、富含纖維，還有補鈣、抗氧化等功效，堪稱最強的減肥聖品，不少好萊塢名人與台灣知名藝人都搶著喝

奇亞籽 ≠ 山粉圓然而說到奇亞籽，你是不是曾經心裡有個疑問，這不就是台灣常見的飲品「山粉圓」嗎？根據美國網站【care2】指出，奇亞籽與山粉圓是兩個完全不同的食材，奇亞籽屬於鼠尾草的種子，是薄荷家族中的成員。而山粉圓為唇形科山香屬下的一種，是山香草的種子，兩者雖然外型極為相似，但卻是不同的東西喔。

「山中之寶」山粉圓 營養成分大揭密

根據美國網站【care2】指出，山粉圓含有大量質，如鉀、鈣鎂，以及維生素 C 和葉酸鹽，除山粉圓也和奇亞籽一樣，富含了大量的**膳食纖維**，泡水後的種子，外圍會呈現一圈白色半透與粉圓極為相似，因而取名叫「山粉圓」。



的礦物
此之外，
維以及**鈣**
膜，形狀

山粉圓，野生天然珍品。是把「山香草」上採收的黑色種子泡在水中，經過煮熟而成的。煮熟後的黑色種子表面會產生膠質，加上糖水就成了山粉圓。由於「山香草」含有「白樺脂酸」，它有健胃整腸、退火降血壓的功效

緩解感冒症狀 - 山粉圓有利於緩解因風寒所造成的喉嚨痛、感冒和呼吸系統疾病。

- **幫助消化** - 山粉圓富含了膳食纖維，可以促進腸胃蠕動和緩解便秘。
- **舒壓、助眠**
- **抗發炎**
- **減肥** - 山粉圓富含膳食纖維，可以延長飽足感。