



聖心女中

1061225-1061229

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	
12/25	一	午	青醬螺旋麵		海苔炸魚	匈牙利燉鮮蔬	時蔬	南瓜濃湯	水果	5.5	2.7	2.2	0	2.4	1	811	
		晚	白醬培根燉飯		醬烤雞腿排堡	酥炸雙薯	時蔬	綜合豆花	水果	5.7	2.8	2.1	0	2.3	1	825	
12/26	二	早	玉米滑蛋粥				馬拉糕				4	1	0.2	0	0.5	0	383
		午	糙米飯	梅菜肉排	茄汁洋蔥雞絲	蛋酥白菜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.5	2.7	2	0	2.4	1	806	
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	洋芋雞球	紅棗滷冬瓜	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	5.5	2.5	1.5	0	2.3	1	774	
12/27	三	早	小湯包*6		研磨豆漿		小波蘿麵包				4.5	2	0.5	0	1	0	523
		午	糙米飯	塔香油腐	豆薯炒蛋	綜合滷味	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.7	2.3	2.1	0	2.2	1	783	
		晚	糙米飯	樹子蒸魚片	哨子豆腐	肉末四季	時蔬	冬瓜薏米排骨湯	水果	5.6	2.5	2.1	0	2.3	1	796	
12/28	四	早	什錦炒麵		小鮮肉包		青菜蛋花湯				4	1.5	0.3	0	0.5	0	423
		午	糙米飯	蜜汁雞丁	沙鍋豆腐煲	蕃茄高麗	時蔬	結頭大骨湯	水果	5.6	2.6	2.4	0	2.2	1	806	
		晚	糙米飯	麻油肉片	毛豆炒蛋	沙茶蒟蒻	有機蔬菜	柴魚白菜肉羹湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798	
12/29	五	早	藍莓吐司		鮮奶		茶葉蛋/小芋泥包				4	1	0	1	1	0	550
		午	糙米飯	栗子燒肉	塔香海茸	肉片花椰	有機蔬菜	白玉黃豆大骨湯	水果	5.4	2.6	2.2	0	2.3	1	792	

小知識

為何用腦過度會肚子餓呢？

每次考試完總是覺得超餓，很想吃東西，怎麼會這樣呢？

雖然成人腦的平均重量大約只佔體重的 2%，但大腦運作所需的熱量卻高達基礎代謝率的 20%！假設一天的代謝率是 2000 大卡，大腦就需要 400 大卡了。用腦確實會消耗熱量，讓你感到飢餓呢～

只不過這些熱量並不足以讓人變瘦。

由於大腦本身幾乎不儲存能量，而且挑食的大腦只接受葡萄糖，所以我們特別會偏愛在用腦後選擇澱粉類或甜食，一不小心就會招來脂肪堆積！

最好安排片刻的休息時間，並適時補充低卡的營養點心，(附圖：100大卡小點心)不僅能滿足大腦的需求，又不讓體態走樣喔。

