



聖心女中

1070409-1070416

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	肉類	油脂 類	水果 類	熱量	
4/9	一	午	薏仁飯	回鍋肉片	香草雞丁洋芋	海帶三絲	時蔬	香菇蘿蔔湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2	1	775	
		晚	紫米飯	莎莎雞丁	客家小炒	梅菜香筍	時蔬	冬瓜圓圓湯	水果	5.2	2.3	2.2	0	2.3	1	755	
4/10	二	早	芋頭肉蓉粥		水煎包		芝麻包			4.2	1	0.2	0	0.5	0	397	
		午	糙米飯	麻醬雞丁	八寶肉燥	金華肉片絲瓜	時蔬	薑絲海帶片湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.1	1	780	
		晚	日式炒烏龍		黃金魚排	韭香豆干	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	5.3	2.4	2.2	0	3.5	1	824	
4/11	三	早	茄汁雞肉大亨堡		研磨豆漿		豆沙包			4.2	1.5	0.1	0	0.5	0	432	
		午	糙米飯	羅漢齋	蕃茄炒蛋	綜合滷味	有機蔬菜	綠豆西米露	水果	5.6	1.8	2.5	0	2.3	1	753	
		晚	糙米飯	紅燒肉	白菜滷	椒香毛豆莢	時蔬	玉米豆腐湯	水果	5.5	2.5	2	0	2.5	1	795	
4/12	四	早	肉羹麵線		雙色饅頭						4.5	1.5	0.2	0	0.5	0	455
		午	糙米飯	粉蒸肉	湖南豆腐	雞絲高麗	小白菜	味噌金菇湯	水果	5.2	2.4	2.3	0	2.5	1	774	
		晚	糙米飯	宮保雞丁	玉米肉茸	螞蟻上樹	有機蔬菜	四神湯	水果	5.5	2.5	2.3	0	2.5	1	803	
4/13	五	早	醬燒大肉包		水煮蛋		鮮奶	銀絲卷			4	2	0.1	1	0.5	0	605
		午	夏威夷炒飯		炸鯖魚片	芙蓉豆芽	有機蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	5.5	2.1	2.4	0	3.2	1	807	
		晚	糙米飯	鐵路肉排	塔香油腐	鹹豬肉高麗	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5.2	2.5	2	0	2.1	1	756	
4/14	六	早	饅頭夾蛋		熱可可		奶皇包			4	1.2	0.1	0.5	1	0	493	
		午	青醬螺旋麵		香滷腿排	炸薯條	時蔬	玉米濃湯	水果	5.4	2.4	2.3	0	2.8	1	802	

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。

