



# 聖心女中

1070108-1070112

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	
1/8	一	午	燕麥飯	橙汁雞丁	肉燥鵪鶉蛋滷蘿蔔	海帶三絲	時蔬	味噌蔬菜蛋花湯	水果	5.4	2.6	2.3	0	2.2	1	790	
		晚	胚芽飯	椒鹽豬柳	咖哩凍豆腐	雞絲高麗	時蔬	桂圓紅棗銀耳茶	水果	5.6	2.5	2.1	0	2.3	1	796	
1/9	二	早	鍋燒雞絲麵				小芝麻包				4	1	0.3	0	0.5	0	385
		午	糙米飯	沙嗲肉片	香草雞粒洋芋	豆豉干片	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.6	2.5	2.4	0	2.2	1	799	
		晚	紅醬螺旋麵		酥炸魚條	彩繪花椰	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798	
1/10	三	早	蘿蔔糕		研磨豆漿		蜂蜜蛋糕				4	1.5	0	0	0	393	
		午	糙米飯	塔香蘭花干	三色炒蛋	彩椒銀芽	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.4	2.3	2.2	0	2.3	1	769	
		晚	糙米飯	打拋肉片	韭香甜條	沙茶海草	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	5.6	2.5	2.1	0	2.3	1	796	
1/11	四	早	高麗菜鹹粥				醬燒小肉包				4	1	0.3	0	0.5	0	385
		午	糙米飯	筍干燒肉	白菜油腐煲	金茸細粉	時蔬	蘿蔔玉段湯	水果	5.6	2.5	2.4	0	2.2	1	799	
		晚	糙米飯	檸檬雞丁	宮保干丁	乾煸四季豆	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	2.5	2.1	0	2.5	1	798	
1/12	五	早	肉鬆麵包		優酪乳		茶葉蛋	小白饅頭				4	1.5	0	1	0	543
		午	客家炒板條		孜然烤雞翅*1	腰果干丁	有機蔬菜	芥菜排骨湯	水果	5.4	2.7	2.2	0	2.3	1	799	

## 小知識

### 吃藥時配果汁應該沒關係吧？

常常有民眾為求方便，服藥時隨手拿起手邊的果汁服用，這不僅會影響藥物性質，也會影響藥品原有的療效，甚至造成嚴重的副作用。

(1) 柚子、葡萄柚及柑橘類，因為含有豐富的「呋喃香豆素(furanocoumarin)」，會抑制人體肝臟中用來代謝特定藥物的酵素CYP3A4；當此酵素無法發揮作用時，人體分解藥物的速度就會減慢，使吃下的藥物在體內停留的時間被延長或導致血液中藥物濃度異常升高，就像服下過量的藥一樣，進而出現副作用或是產生毒性。

(2) 建議吃藥時應配適量溫開水(約250~300ml)一起服用，吞食後可分數次補充水分，確保藥物進入腸胃道，發揮藥品的療效。