聖心女中

1051219-1051223

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
19	一	午	胚芽飯	柳葉魚*2	宜蘭西魯肉	韓式雞絲黃芽	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.5	2.5	2.3	0.0	2.4	1.0	798
		晚	麥片飯	匈牙利燉雞	蔥爆香干	義式杏鮑菇	時蔬	粉條甜湯	水果	5.8	2.6	2.2	0.0	2.3	1.0	820
20	二	早	肉羹麵線羹			小芋泥包				4.0	1.2	0.5	0.1	1.3	0.0	456
		午	糙米飯	三杯雞	玉米燴豆腐	彩椒敏豆	時蔬	四神湯	水果	5.4	2.5	2.3	0.0	2.4	1.0	791
		晚	糙米飯	韓式泡菜肉片	南瓜蒸蛋	醬燒海茸	有機蔬菜	菜脯雞湯	水果	5.5	2.7	2.2	0.2	2.3	1.0	836
21	三	早	黑胡椒豬柳漢堡		黑糖金絲卷		研磨豆漿			4.0	2.2	0.4	0.1	1.3	0.0	529
		午	糙米飯	香滷黑豆干	三色炒蛋	咖哩冬粉	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓	水果	5.8	2.4	2.3	0.0	2.2	1.0	803
		晚	糙米飯	雞肉捲*1	塔香雙薯	鮮炒高麗	時蔬	酸辣湯	水果	5.7	2.5	2.1	0.0	2.3	1.0	803
22	四	早	筍香大肉包		小豆沙包		麥香綠茶			4.0	1.5	0.2	0.1	1.2	0.0	467
		午	糙米飯	京醬肉片	野菜百頁揚	雞絲滑菇	時蔬	薑絲海帶片湯	水果	5.6	2.6	2.4	0.5	2.2	1.0	881
		晚	培根燉飯	黑胡椒醬烤肋排	焗烤海鮮白菜	小三角薯餅*2	點心	蛤蠣冬瓜湯	水果	5.8	2.4	2.1	0.0	2.5	1.0	811
23	五	早	藍莓吐司		茶葉蛋	小鮮肉包	鮮乳			3.5	1.5	0.2	1.1	1.2	0.0	582
		午	青醬螺旋麵	香草烤雞腿	薯條	彩繪花椰	點心	南瓜濃湯	水果	6.0	2.5	2.2	0.3	2.4	1.0	876

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。