聖心女中

1060320-1060325

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
20	一	午	小米飯	打拋肉片	鍋燒凍豆腐	沙嗲蘿蔔糕	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.8	2.5	2.3	0.0	2.2	1.0	810
		晚	芝麻飯	蔥燒蒸魚片	紅蘿蔔炒蛋	麻醬雞絲黃瓜	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.6	2.7	2.4	0.0	2.3	1.0	818
21	二	早	家常酢醬麵			小籠湯包*2				4.0	1.5	0.1	0.1	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	椒麻雞	腰果玉米肉末	海帶干絲	時蔬	青菜豆腐湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	糙米飯	義式青醬肉絲	香草洋芋	彩椒鮑菇	有機蔬菜	牛蒡排骨湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
22	三	早	刈包+花生糖粉		小奶皇包		研磨豆漿			4.0	1.5	0.1	0.1	1.3	0.0	469
		午	糙米飯	紅燒油腐	番茄炒蛋	蛋黃芋丸*2	有機蔬菜	紅豆粉粿湯	水果	5.8	2.3	2.3	0.0	2.2	1.0	795
		晚	茄汁炒飯		花枝丸*2	焗烤白菜	時蔬	芥菜雞湯	水果	5.8	2.8	2.1	0.0	2.3	1.0	832
23	四	早	皮蛋瘦肉粥			烤地瓜				4.0	1.2	0.5	0.1	1.0	0.0	443
		午	糙米飯	三杯雞	竹筍炒肉絲	鮮炒花椰	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889
		晚	糙米飯	匈牙利橄欖燉雞	絲瓜豆腐羹	螞蟻上樹	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	5.5	2.4	2.2	0.0	2.5	1.0	793
24	五	早	照燒漢堡		水煮蛋	小芝麻包	鮮奶			4.0	1.2	0.5	0.1	1.0	0.0	443
		午	高麗菜炊飯		蒲燒鯛	椒鹽香菇百頁	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.6	2.9	2.4	0.4	2.2	1.0	889
		晚	糙米飯	咖哩豬	薯條	柴魚菠菜	時蔬	味噌海芽湯	水果	5.5	2.4	2.2	0.0	2.5	1.0	793
25	六	早	蜂蜜蛋糕		鮮肉包		麥茶			3.5	2.8	0.1	1.2	1.2	0.0	692
		午	客家炒粄條		紅燒雞翅	綜合滷味	時蔬	白菜蛋花湯	水果	5.5	2.8	2.2	0.2	2.4	1.0	848

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) 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。