



聖心女中

1070910-1070914



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	
9/10	一	午	胚芽飯	沙嗲雞	鮑菇滷味	乾扁四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.4	2.6	1.6	0	3	1	763	
		晚	麥片飯	蜜汁燒肉	芹香干絲	白菜滷	時蔬	冬瓜雙圓湯	水果	5.2	2.8	1.4	0	2	1	736.5	
9/11	二	早	炸醬麵		蘿蔔魚丸湯		迷你銀絲卷			4.5	1	0.5	0	0.5	0	355	
		午	糙米飯	糖醋肉	肉末洋芋	蝦香扁蒲	時蔬	玉米蛋花湯	水果	5.3	2.8	1.9	0	2	1	779.5	
		晚	親子丼飯		花枝排	蘿蔔佃煮	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	5.5	2.8	1.3	0.1	2.5	1	815	
9/12	三	早	鮭魚吐司		研磨豆漿		小奶酥餐包			4	3.2	0.3	0.1	0.5	0	535	
		午	糙米飯	羅漢齋	蕃茄炒蛋	酥炸雙丸	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果	5.8	2.8	1.6	0	3.5	1	865	
		晚	糙米飯	三杯雞	西芹鮮燴	梅菜香筍	時蔬	四神湯	水果	5.5	3	1.7	0	3.1	1	852	
9/13	四	早	廣東粥		水煎包		小芝麻包			4	1.5	0.5	0.1	1.5	0	407.5	
		午	糙米飯	香菇雞	肉末粉絲煲	田園花椰	時蔬	薑絲海結湯	水果	5.6	3.3	1.7	0	2.5	1	859.5	
		晚	糙米飯	咖哩豬	麵輪滷冬瓜	培根高麗	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	5.5	3.5	1.4	0	3	1	850.5	
9/14	五	早	醬燒大肉包		優酪乳		茶葉蛋	小白饅頭			3.5	1	0.1	0.8	0.3	0	486
		午	泰式炒飯條		柳葉魚	五彩干丁	有機蔬菜	羅宋湯	水果	5.5	3.2	1.4	0	3	1	832.5	

小知識

4個營養小知識幫你趕走疲勞

- 肌肉酸痛吃點鹼性食物：**一般情況下，運動後人體會產生一定的疲勞感，易出現肌肉酸痛，因為乳酸和磷酸的堆積，自由基的增加。運動訓練的目的是提高耐乳酸能量和消除自由基。運動後，多吃菠菜、胡蘿蔔、白菜、香蕉、蘋果等鹼性食物可緩解肌肉酸痛。
- 燕麥可延緩衰老：**燕麥蛋白質高達15%，且富含賴氨酸，脂肪含量為6.7%，超其它穀類的1.5倍，其亞油酸含量較多，其餘為磷脂、膽鹼、谷固醇等，以及維生素E和豐富的礦物質（鉀、鈣、鎂、鐵、鋅、硒等），對降血脂，維護心血管健康，延緩衰老有良好作用。
- 柑橘可激活大腦：**柑橘類水果富含類黃酮，含有區別於其他蔬菜的黃烷酮，是最易吸收的類黃酮之一，有利於激活大腦的神經活動，提高記憶力以及促進大腦活躍。根據研究顯示，受測老人每天喝一杯250ml的橙汁，其記憶力、語言流暢性、大腦反應提高了10%。
- 高脂肪飲食讓人昏昏欲睡：**高脂肪飲食可令人白天昏昏欲睡，反應靈敏度降低。這一研究顯示，過多的脂肪在體內堆積，導致血液粘稠，血細胞的載氧能力下降，大腦缺氧，飯後大量血液流向腸胃助消化。這也是飯後嗜睡的原因之一，而高脂肪飲食更是加劇了消化難度和時間，長期高脂肪飲食會使身體整體處於沒精神的狀態。



資料來源：聯合健康諮詢網