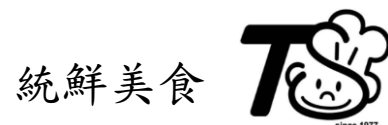




# 聖心女中

1070917-1070921



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
9/17	一	午	小米飯	壽喜泡菜燒肉	紅蘿蔔炒蛋	鐵板滑菇	時蔬	白玉黃豆大骨湯	水果	5.4	2.8	1.4	0	2.5	1	763
		晚	紫米飯	椒麻雞	麻醬茼蒿	蛤蠣絲瓜	時蔬	桂圓銀耳湯	水果	5.2	2.6	1.4	0	3	1	736.5
9/18	二	早	鍋貼		青菜蛋花湯		馬來糕			4.5	1.5	0.5	0	1	0	355
		午	糙米飯	蔥油雞	玉米肉茸	沙茶黃瓜素雞	時蔬	昆布湯	水果	5.5	2.8	1.4	0	2.5	1	779.5
		晚	蕃茄義大利麵		黃金魚排	起司南瓜花椰	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	5.3	2.8	1.3	0.2	3	1	815
9/19	三	早	大亨堡		研磨豆漿		蜂蜜蛋糕			4.5	3	0	0.1	0.1	0	535
		午	糙米飯	塔香豆包	蒸蛋	彩椒敏豆	有機蔬菜	地瓜綠豆湯	水果	5.8	3.8	1.4	0	3	1	865
		晚	糙米飯	麻油雞	合菜玳帽	茄汁甜條	時蔬	香菇筍片湯	水果	5.5	3	1.7	0	3.2	1	852
9/20	四	早	肉羹麵線		烤地瓜					4.5	1	0.2	0	1	0	407.5
		午	油飯		匈牙利烤雞排	豆瓣花椰	時蔬	藥膳湯	水果	6	3.8	1.8	0	4	1	859.5
		晚	糙米飯	無錫燒肉	毛豆炒蛋	鮮蔬粉絲	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5.5	3.8	1.4	0	3	1	850.5
9/21	五	早	肉鬆麵包		水煮蛋	鮮奶	黑糖小饅頭			4	1.5	0	1	0.3	0	486
		午	糙米飯	和風豬肉丼	炸薯條	沙茶海草	有機蔬菜	雙芽大骨湯	水果	5.5	3.8	1.4	0	3.5	1	832.5

## 營養小知識

### 吃糖會令你感到愉悅嗎？

心情沮喪時習慣以甜食撫慰低落的情緒？獲得短暫的幸福後是不是對於甜食更依賴，越來越容易感到失落並且渴望更多的糖份…

### 食物與情緒—小心甜蜜陷阱

吃甜食之所以會讓人產生幸福感，是由於血糖快速增加促使了一連串的反应，讓腦內的快樂因子濃度增加（如血清素、多巴胺），但是在短時間這種感覺就會消失，接著更加焦慮易怒、失落而且疲憊，接著就渴望更多的甜食來滿足自己；但實際上身體沒有真正攝取到製造快樂因子的材料，糖份攝取造成快樂的假象卻因此讓人沉迷，讓人不斷地在尋求快樂與失落之間循環，如同上癮一般無法自拔。

### 高GI食物及添加糖使憂鬱症機率增加

美國一項研究《美國臨床營養學期刊2015》針對約七萬多名無憂鬱症的停經婦女評估飲食內容及憂鬱症指數，3年後追蹤，結果指出：隨著飲食GI值（升糖指數；Glycemic Index）升高、額外添加糖份增加、精緻碳水化合物較多的飲食內容，罹患憂鬱症的機率增加；而吃較多的乳糖、纖維質、水果（非果汁）、蔬菜罹患憂鬱症的機率降低。



資料來源：衛福部國民健康署 &Neko 的微營養小札粉絲團