



聖心女中

1070925-1070929



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	
9/25	二	午	糙米飯	粉蒸肉	咖哩細粉	多彩蒟蒻	時蔬	玉米大骨湯	水果	5.6	2.6	1.2	0	2.5	1	763	
		晚	韓式泡菜拌飯		酥炸魚條	甜薯肉絲	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.2	2.8	1.4	0	3	1	737	
9/26	三	早	酸菜肉絲刈包		研磨豆漿		奶皇包			4.5	2.8	0.5	0.1	1	0	355	
		午	糙米飯	醬燒油腐	三色炒蛋	清炒筍絲	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.5	3.2	1.4	0	2.5	1	780	
		晚	糙米飯	蒜泥白肉	芹香黑輪	黑椒毛豆筴	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	5.3	2.8	1.3	0	3	1	815	
9/27	四	早	當歸雞絲麵				芋泥包			4.5	3	0.35	0	0.5	0	535	
		午	糙米飯	沙嗲肉柳	油片花椰	蛋酥白菜	時蔬	金菇大骨湯	水果	5.5	3.5	1.4	0	3	1	865	
		晚	糙米飯	左宗棠雞	港式蘿蔔糕	肉片冬瓜	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	5.3	2.5	1.8	0	3.2	1	852	
9/28	五	早	草莓吐司		鮮奶		茶葉蛋	銀絲捲			4.5	1.5	0	1	0.3	0	408
		午	青醬義大利麵		海鮮排	紅油筍茸	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯	水果	5.5	3.3	1.4	0	3	1	860	
		晚	糙米飯	高昇排骨	麻婆豆腐	三角薯餅	時蔬	鳳梨苦瓜雞湯	水果	5.5	3.8	1.4	0	3	1	851	
9/29	六	早	火腿蛋漢堡		鍋貼		綠茶			4	1.7	0.2	0	0.3	0	486	
		午	五目炊飯		香烤鯖魚	香草雞粒洋芋	時蔬	山藥排骨湯	水果	5.5	3.8	1.4	0	3.5	1	833	

營養小知識

喝豆漿會痛風？

網傳豆製品會因為含有高量普林而引發痛風，科學研究認為並不會提高發生風險！國外研究追蹤了47,150名40至75歲非痛風患者的男性達12年，分析這段時間內飲食狀況是否與痛風發生風險有關聯性，結果指出植物性食物並不會提高痛風罹患機率，台灣學者亦分析痛風風險與飲食內容的關聯性，結果發現痛風罹患風險與豆類攝取量呈現負相關，也就是一般人攝取豆製品是會減少罹患痛風的風險，主要健康人可以從尿液中正常地排出尿酸，而不至於因為攝取到含有普林的食物就罹患痛風。

對於已經是痛風患者而言，平常適量的吃豆製品是安全的，在急性發作時確實要攝取低普林飲食，黃豆屬於高普林食物，而豆漿屬於中普林食物，所以在發作期間減少攝取這些食物是正確的。台灣學者曾分析哪些食物是具有誘發痛風發作的可能，在822位痛風病患的分析結果中，約有半數在急性發作前都有誘因，其中約有60%的病患在發作前有喝啤酒，18%有吃海鮮，而14%有攝取內臟類食物，但豆製品幾乎不是誘發痛風發作的原因⁽³⁾。所有食物都是過與不及都不行，即便研究並未指出豆漿與豆製品是痛風的原因，但依然要建議需要適度攝取。



資料來源：衛福部國民健康署