



聖心女中

1071224-1071228

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
12/24	一	午	韓式蔬菜拌飯		鹹酥雞	培根高麗菜	時蔬	綠豆綜合圓湯	水果	5.4	2.6	1.6	0	3	1	763
		晚	小米飯	瓜仔蒸肉餅	蕃茄炒蛋	焗烤白菜	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.2	2.8	1.4	0	2	1	737
12/25	二	早	鍋燒雞絲麵			小芝麻包				4.5	1	0.5	0	0.5	0	355
		午	糙米飯	五香滷雞腿	香香滷蛋	滷雙味	時蔬	白菜菇菇湯	水果	5.3	2.8	1.9	0	2	1	780
		晚	卡拉雞腿堡		炸雞塊	起司醬薯條		玉米濃湯	水果	5.5	2.8	1.3	0.1	2.5	1	815
12/26	三	早	饅頭夾蛋		研磨豆漿		蒸餃*3			4	3.2	0.3	0.1	0.5	0	535
		午	糙米飯	鮮蔬燴豆包	南瓜蒸蛋	塔香海根	有機蔬菜	花豆粉圓湯	水果	5.8	2.8	1.6	0	3.5	1	865
		晚	糙米飯	檸檬雞柳條	砂鍋白菜	肉絲甜薯	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	5.5	3	1.7	0	3.1	1	852
12/27	四	早	皮蛋瘦肉粥		小籠湯包*2		雞蛋小饅頭			4	1.5	0.5	0.1	1.5	0	408
		午	糙米飯	玉米段雞丁	咖喱肉醬	蛋酥白菜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.6	3.3	1.7	0	2.5	1	860
		晚	糙米飯	照燒豬肉丼	雙色珍珠丸	鮮蔬年糕	有機蔬菜	味噌珍菇湯	水果	5.5	3.5	1.4	0	3	1	851
12/28	五	早	藍莓果醬鬆餅		鮮奶		水煮蛋	黑糖小饅頭		4	1.5	0.5	0.1	1.5	0	408
		午	紫米飯		鐵路肉排	多彩茼蒿	有機蔬菜	四神湯	水果	5.6	3.3	1.7	0	2.5	1	860

營養小知識

喝一杯含糖飲料 等於吃24顆方糖

在路上走3步看到一間便利商店，5步就是一間手搖飲料店，這樣的現象對台灣人並不陌生，根據台灣區飲料工業同業公會所做的統計，台灣人每周最少喝1次飲料，且以現調飲料為主的比例高達79.4%，喝便利商店的包裝飲料也有69.8%，可見飲料於生活中的普遍性。然而，市面上幾乎有7成以上都是含糖飲料，且1杯含糖飲料內的糖份，約等同於23顆方糖。

刊登於「新英格蘭醫學期刊」(New England Journal of Medicine)上，由哈佛大學所進行的大規模研究指出，含糖飲料會與影響體重的基因產生交互作用，造成飲用者在遺傳之外的肥胖風險大增。

除了美國此項研究之外，在荷蘭阿姆斯特丹自由大學(VU University Amsterdam)進行18個月研究也發現，喝低卡飲料的組別平均增加了6.39公斤，喝含糖果汁飲料的則增加7.36公斤，再度肯定喝含糖飲料易發胖。

含糖飲料甜滋滋的十分誘人，讓人十分容易上癮，加上許多業者的行銷策略與宣傳，讓含糖飲料的銷售額居高不下，糖份攝取過多對人體的危害也已經科學證實，唯有克制自己的慾望，以開水、新鮮天然的果汁或無糖茶等來取代市售飲料，才能避免肥胖危機。

資料來源:董氏基金會

