



聖心女中

1080102-1080105

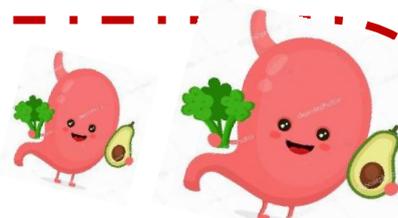
統鮮美食



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	
1/2	三	午	糙米飯	紅燒豆腐	蕃茄炒蛋	彩椒鮮菇	有機蔬菜	紅豆湯圓	水果	6	2.7	1.6	0	3.5	1	865	
		晚	糙米飯	麻油魚片	客家小炒	針菇海根	時蔬	玉米濃湯	水果	5.5	2.5	1.7	0	2.7	1	852	
1/3	四	早	鐵板麵		柴魚蘿蔔湯		豆沙包				3.7	0.8	0.7	0	0.5	0	408
		午	糙米飯	豆豉燉肉	椒香毛豆筴	鮮蔬炒年糕	時蔬	黃芽大骨湯	水果	5.7	3.5	1.8	0	2.5	1	860	
		晚	小米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	腐乳高麗	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	6	3.5	1.4	0	3	1	851	
1/4	五	早	巧克力菠蘿麵包		水煮蛋		鮮奶	雞蛋小饅頭			3.6	1	0.1	0.1	0.3	0	486
		午	夏威夷炒飯		匈牙利烤腿排	玉筍花椰	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	5.5	3.2	1.4	0	2.5	1.2	833	
		晚	糙米飯	沙嗲肉片	黃金地瓜條	鮮菇菠菜	時蔬	冬瓜蛤蠣湯	水果	5.7	2.3	1.6	0	2.5	1	749	
1/5	六	早	玉米鮭魚吐司		麥茶		蜂蜜蛋糕				4	0.8	0.3	0.1	1	1	475
		午	南瓜螺絲麵		酥炸柳葉魚	香草杏鮑菇	時蔬	白菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	0	2.5	1	715	

營養小知識

吃多了，會撐出什麼毛病？



人體的胃部具有盛裝以及消化（研磨及排空）食物兩大功能。一般人的胃部在排空時約僅拳頭大，但在胃的大彎處有許多皺褶、胃壁內也圍著一張彈性十足的黏膜，當進食時胃壁反射性的放鬆，如果進食量大，胃部甚至可能擴張到1400至2000多毫升；雖然目前尚無大胃王的相關研究，但曾有電視節目檢視大胃王的X光片，發現他們的胃並沒有特別大，因此，不排除是胃部排空食物至小腸的速度比一般人快，或是胃壁的延展性比一般人好。

對一般人來說，就算是美食當前也很難一餐吃到2000毫升這麼多，但對必須吃得快、吃得多的大胃王參賽者來說，等於是在挑戰消化器官的極限，長久下來對胃部的健康的確不利。至於胃部容納過多食物會不會爆裂？一般情況下不會，但如果胃部曾經動過手術，傷口疤痕附近結構比較脆弱，理論上有可能，但機率很低。

而大胃王最常見的傷害，還是短時間囫圇吞下一堆食物，下食道擴約肌（賁門）硬把食物阻隔在胃部，一旦胃部撐到難以忍受時，混和著胃酸的食物便會隨著反彈的壓力衝進食道，甚至流到鼻腔，再吸入呼吸道，造成嗆傷或噎到。除了有立即性的危險外，長期下來，經常劇烈或反覆的嘔吐，也可能導致食道裂傷出血等併發症。

資料來源：董事基金會