



# 聖心女中

1080107-1080112

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
1/7	一	午	麥片飯	滷雞翅	莎莎肉醬	鮮炒花椰	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	5.8	2.6	1.5	0	3.5	1	856
		晚	糙米飯	薑燒肉片	三色玉米	開陽白菜	時蔬	燒仙草	水果	6	2.7	1.7	0	3	1	860
1/8	二	早	枸杞雞絲麵			芋泥包				3.8	1.5	0.3	0	0.5	0	408.5
		午	糙米飯	梅干扣肉	雞蛋燴油腐	碧綠高麗	時蔬	麻油菇菇湯	水果	6	2.8	1.8	0	3.3	1	883.5
		晚	台式炒麵		鹽酥雞	五香豆干	有機蔬菜	蘿蔔黑輪湯	水果	5.7	3	1.7	0	3.1	1	866
1/9	三	早	鍋貼*6		研磨豆漿		烤地瓜			3.7	2.7	0.2	0	0.5	0	489
		午	糙米飯	香菇烤麩	蔥花菜脯蛋	泡菜粉絲	有機蔬菜	地瓜西谷米	水果	6	2.3	1.7	0	3.4	1	848
		晚	糙米飯	香酥魚排	茄汁雞粒	筍茸肉片	時蔬	藥膳排骨湯	水果	5.5	3	1.8	0	3.5	1	872.5
1/10	四	早	皮蛋瘦肉粥		叉燒包		奶皇包			4	1.5	0.3	0.1	0.4	0	433
		午	糙米飯	泰式風味豬	椰汁咖哩洋芋	醬爆海茸	時蔬	酸辣湯	水果	5.8	2.9	1.9	0.5	2.7	1	927.5
		晚	紫米飯	安東燉雞	菠菜炒蛋	黃瓜肉羹	有機蔬菜	芥菜雞湯	水果	5.5	3.5	1.6	0	2.7	1	869
1/11	五	早	蔥燒大肉包		茶葉蛋		鮮奶	小白饅頭		3.5	1.3	0.1	1	0.3	0	508.5
		午	古早味油飯		酥炸鯖魚片	豆芽肉絲	有機蔬菜	四神湯	水果	5.6	3	1.7	0	3	1	854.5
		晚	糙米飯	蒸肉餅	沙茶干片	豆酥四季豆	時蔬	玉米段雞湯	水果	5.3	2.6	1.8	0	2.5	1	783.5
1/12	六	早	青醬雞肉堡		綠茶		銀絲捲			4	1	0.3	0	0.8	0.5	428.5
		午	什錦炒烏龍		匈牙利雞丁	家常油腐	時蔬	海帶排骨湯	水果	4.5	2.6	1.7	0	2.9	1	743

## 營養小知識

### 喝低卡飲 反從食物補熱量



研究今天指出，體重過重的人即使喝低卡飲料，攝取的總熱量和喝一般含糖飲料的人相差不多。這份研究對於低卡飲料在幫助控制熱量的角色上提出質疑。

美國約翰霍普金斯大學 (Johns Hopkins University) 研究人員分析二萬四千人十年期間的數據，發現體重過重或肥胖的人，無論喝的是低卡還是含糖飲料，一天攝取的總熱量相差不遠；喝低卡飲料的人會從食物攝取更多熱量。

研究說，喝低卡飲料的過重美國人，從食物攝取一九六五大卡；而喝一般含糖飲料的過重者，則攝取一八七四大卡。而喝低卡或零卡飲料的肥胖美國人，從食物攝取的熱量是二〇五八大卡；相較下，喝一般含糖飲料肥胖者，從食物攝取的熱量是一八九七大卡。

研究發表在「美國公共衛生雜誌」(American Journal of Public Health)。研究主筆布萊許 (Sara Bleich) 表示，研究結果顯示，人工甘味劑可能影響新陳代謝和對食物的渴望。不過還需要進一步研究。

她認為，民眾可能會覺得自己已經喝低卡飲料了，決定多吃點。

資料來源：董氏基金會