



# 聖心女中

1080210-1080216

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	
2/10	日	晚	水餃		檸檬雞柳條*3	彩椒花椰	時蔬	白菜肉羹湯	水果	4.2	2.1	2	0	2.5	1	674	
2/11	一	早	玉米肉粥		小紅豆包		小鮮肉包			4.3	1.5	0.7	0	0.6	0	458	
		午	麥片飯	糖醋雞丁	佃煮油腐	海帶肉絲	時蔬	竹筍大骨湯	水果	5.2	2.8	2.2	0	2.1	1	783.5	
		晚	糙米飯	豆豉燉肉	椒香毛豆莢	蕃茄高麗	時蔬	冬瓜雙圓湯	水果	5.4	2.2	2.5	0.5	2.3	1	844	
2/12	二	早	鍋燒烏龍麵		馬拉糕			3.7	0.5	1	0	1	0	366.5			
		午	糙米飯	筍干燒肉	蒜香四季豆	開陽蒲瓜	時蔬	藥膳鮮菇湯	水果	5.4	2.5	2.7	0	2	1	783	
		晚	客家炒板條		黃金柳葉魚*2	腰果玉米干丁	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	5	2.2	2.3	0	2.8	1	758.5	
2/13	三	早	饅頭夾洋芋炒蛋		研磨豆漿		鍋貼*3			4.2	2	0.5	0	0.8	0	492.5	
		午	糙米飯	蜜汁豆干	玉米炒蛋	白菜滷	有機蔬菜	地瓜西米露	水果	5.7	2.6	2.3	0	2	1	801.5	
		晚	糙米飯	蔥油雞丁	魚香油腐	西芹茼蒿	時蔬	玉米段排骨湯	水果	5.3	2.5	2	0	2.5	1	781	
2/14	四	早	當歸雞絲麵		小銀絲卷			3.7	0.5	1	0	0.6	0	348.5			
		午	糙米飯	鐵板肉柳	金茸粉絲	香菇花椰	時蔬	味噌海芽蛋花湯	水果	5.8	2.3	2.1	0	2.4	1	799	
		晚	胚芽飯	沙茶肉片	芙蓉豆芽	酸菜凍豆腐	有機蔬菜	花瓜雞湯	水果	5.2	2.4	2.7	0	2.2	1	770.5	
2/15	五	早	披薩麵包		鮮奶	水煮蛋		黑糖小饅頭			3	1.2	0.5	1	0.8	0	498.5
		午	鮭魚炒飯		迷迭香肉排	紅油筍茸	有機蔬菜	黃芽大骨湯	水果	4.2	2.3	2.6	0	3	1	726.5	
		晚	糙米飯	泰式椒麻雞丁	三色蛋	韭菜甜條	時蔬	蕃茄豆皮湯	水果	5.5	2.6	2.2	0	2.1	1	789.5	
2/16	六	早	花生吐司		麥茶		小叉燒包			3.1	1	0.1	0	1.3	0	353	
		午	南瓜炒米粉		冰糖滷雞翅*1	鐵板滑菇	時蔬	山藥排骨湯	水果	4.5	2.2	2	0	2.5	1	702.5	

## 營養小知識

## 常吃垃圾食物 常運動也不會瘦



新研究顯示，吃垃圾食物會導致青少年肥胖，就算他們大量運動也是如此。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，一項針對青少年的研究發現，攝取最多脂肪的人，腹部較圓，且無關於運動量。

這篇刊登在「臨床營養雜誌」(Clinical Nutrition)的研究顯示，減少脂肪攝取與增加活動量，是對抗青少年肥胖的不二法門。

研究發現，無論這224名青少年受試者是否定期運動，攝取過多脂肪都會導致腹部脂肪囤積。

腹部囤積脂肪對人體最有害，因為會增加心血管問題、糖尿病、高血壓與高膽固醇的風險。

科學家過去假設，就算總攝取熱量沒有增加，高脂飲食仍會增加肥胖風險。他們認為，攝取過多脂肪可能會增加體脂肪。

資料來源：董氏基金會