



聖心女中

1080218-1080223

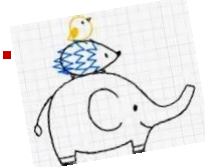
統鮮美食



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
2/18	一	午	五穀飯	玉米蒸肉餅	豉汁干片	蕃茄高麗	時蔬	薑絲海帶湯	水果	5.7	2.6	1.4	0	2.3	1	793
		晚	糙米飯	香菇雞	紅蘿蔔炒蛋	咖哩粉絲	時蔬	摩摩碴碴	水果	5.8	2.5	1.2	0.4	2.4	1	852
2/19	二	早	高麗菜鹹粥		醬燒小肉包		草莓小餐包			4.6	1.3	0.5	0	1	0.3	495
		午	糙米飯	鹹水雞	花生海結	鐵板銀芽	時蔬	白菜鮮菇湯	水果	5.4	2.5	1.7	0	2.5	1	781
		晚	親子丼飯	炸薯餅+可樂餅	白菜肉羹	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	5.5	2.2	1.4	0.1	3	1	795	
2/20	三	早	小籠湯包*6		研磨豆漿		小芝麻包			4.8	3	0.2	0	0.7	0	598
		午	糙米飯	紅燒麵輪	馬鈴薯炒蛋	義式杏鮑菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	5.8	2.3	1.5	0	3	1	811
		晚	糙米飯	泰式打拋肉	芹香黑輪	焗烤白菜	時蔬	朴菜筍片湯	水果	5.5	3	1.7	0	2.7	1	834
2/21	四	早	醃醬麵		烤地瓜		柴魚蘿蔔湯			4.7	1	0.6	0	1	0	464
		午	糙米飯	薑燒肉片	瓜仔干丁	鮮蔬麵片	時蔬	四神湯	水果	5.9	2.8	1.3	0	2.4	1	824
		晚	燕麥飯	蜜汁雞丁	哨子油腐	薑絲海根	有機蔬菜	刈菜雞湯	水果	5.5	2.9	1.5	0	2.6	1	817
2/22	五	早	肉鬆麵包		鮮奶	茶葉蛋	小白饅頭			4	1.5	0	1	0.3	0	556
		午	青醬雞肉義大利麵	香酥魚排	鮮炒花椰	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	2.4	1.6	0	3.5	1	823	
		晚	糙米飯	蔥燒肉排	培根豆仁炒蛋	奶香雙芋	時蔬	大醬湯	水果	5.7	2.7	1.2	0.5	2.8	1	893
2/23	六	早	巧克力醬佐格子鬆餅		綠茶		水餃			4	1.2	0	0	0.3	0	384
		午	古早味油飯	府城蝦捲	黃瓜肉片	時蔬	肉羹湯	水果	5.5	2.8	1.7	0	3.2	1	842	

營養小知識

少吃糖 可使皮膚年輕10歲



糖是皮膚的頭號公敵？知名美國皮膚科醫生兼美容專家佛瑞克·柏瑞特 (Fredric Brandt) 在書中指出，甜食會讓皮膚變皺，老化得更快，如果人體可以排除糖分的攝取，就可以在短期內讓皮膚膚質有如時光倒流十年，出現明顯的改善。

攝取過多糖分引發皮膚鬆弛

英國每日郵報報導，柏瑞特在新書「十分鐘換十年：永保青春美麗的必殺指南」中指出，攝取過多糖分会使醣分子附著於細胞蛋白，造成「醣化作用」，導致膠原蛋白與彈力纖維脆化、硬化進而斷裂，引發皮膚鬆弛、皺紋等老化現象。換言之，當我們攝取過量糖分而無法為身體所吸收時，殘餘糖分將殘留於血液，進而黏著於膠原蛋白和蛋白纖維，附著在細胞膜上，引起發炎反應，並導致膠原蛋白崩解，此一過程即為所謂的醣化作用。

建議多吃生食、水煮或燉煮

醣化作用會讓原本充滿彈性的膠原蛋白和彈力蛋白變硬，導致肌膚失去彈性，乾化易脆而產生皺紋、鬆弛，更容易遭受陽光侵襲。更糟的是，醣化作用還會促成這些蛋白質突變，創造出稱為「後期醣化終產物」(AGEs) 的新有害分子，並在不斷累積後導致發炎情況更嚴重，破壞膠原蛋白和彈力蛋白。由於醣化過程肇因於飲食中攝取過量糖分，因此柏瑞特強調，任何含有高脂肪、高蛋白質、高碳水化合物、高度加工，或經過極高溫處理後的甜食都會引起醣化作用。此外，食物烹調的方式也很重要，炭烤、焦糖或高溫烘焙也會造成醣化作用，應改用生食、水煮或燉煮等方式料理。

資料來源：董氏基金會