



聖心女中

1091214-1091219

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類 量	豆魚肉 蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量	
12/14	一	午	蕎麥飯	蜜糖杏片雞球	咖哩百頁	薑絲海茸		時蔬	水果	4.3	2.5	1.5	0	3	1	721	
		晚	★大麥仁飯	豆豉燉肉	糖醋甜不辣	薑絲冬瓜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.5	2	1.7	0	2.5	1	680	
12/15	二	早	★麵線羹			烤地瓜					2.2	0.3	0.2	0	0.6	0	209
		午	★燕麥飯	蒜蓉肉片	蒸蛋	玉米筍花椰	有機蔬菜		水果	4.1	2.4	1.5	0	2.5	1	677	
		晚	▲揚州炒飯		紅燒雞翅	梅菜筍干	時蔬	羅宋湯	水果	3.7	2.5	1.6	0	2.7	1	668	
12/16	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		★雞蛋小饅頭									458	
		午	小米飯	鹹水雞	▲南瓜蒸肉	木耳高麗	時蔬		水果	4.3	2.8	1.3	0	2.3	1	707	
		晚	白米飯	砂鍋魚丁	玉米肉茸	蛋香炒年糕	時蔬	綠豆西米露	水果	5.5	2.3	1.3	0	2.6	1	767	
12/17	四	早	★巧克力鬆餅		★水餃*2		麥茶									279	
		午	胚芽飯	★炸豬排	海山醬關東煮	蛋酥白菜	時蔬		水果	4.4	2.3	1.5	0	3	1	713	
		晚	★燕麥飯	★雞柳條*3	塔香番茄蛋	彩椒季豆	時蔬	麻油麵線湯	水果	3.7	2.2	1.6	0	3.1	1	664	
12/18	五	早	★肉鬆麵包		水煮蛋★黑糖小饅頭		鮮奶									407	
		午	★白醬雞肉義大利麵		炸雞腿	★燒賣*2	時蔬		水果	4.3	2.4	0.9	0	3.1	1	703	
		晚	白米飯	香菇瓜仔肉	三色海鮮丸*1	脆炒洋芋	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.6	0	2.6	1	690	
12/19	六	早	★草莓厚片		★醬燒包		綠茶									360	
		午	打拋肉燥飯		鐵路排骨	焗烤鮮蔬	時蔬	紅豆湯圓	水果	5	3	1.4	0	2.7	1	792	

本校使用豬肉之產地皆為臺灣

標記 ★

為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲

為含甲殼類及其製

營養小知識

喝太多茶讓你反胃又缺鐵！

喝茶過量的6個壞處



茶類飲用歷史悠長，風靡全球，也因其優秀的抗氧化能力與抗癌能力受到大眾歡迎。但無論是什麼補品營養素，過與不及都是容易弄巧成拙的。對大部分人來說，喝茶都是健康的，但是過量飲用茶也會帶來一些副作用，凡事還是適度適中才健康。

1.便秘



喝茶利尿，腸道缺水導致便秘

2.降低鐵質吸收



單寧酸會阻礙鐵質吸收

3.睡不好



咖啡因抑制褪黑激素影響睡眠

4.噁心反胃



苦澀刺激消化道導致噁心胃痛

5.胃酸逆流



咖啡因使胃酸大量分泌、容易逆流

6.咖啡因依賴



咖啡因戒斷會讓人頭痛嗜睡焦躁

小提醒：

衛福部建議每人每日咖啡因攝取量最好不要超過300毫克，若店家有標示咖啡因含量，記得酌量飲用。



資料來源：HEHO健康

