



聖心女中

1100426-1100501

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
4/26	一	午	★燕麥飯	沙茶肉柳	★燒賣*2	花生海帶	時蔬	四神湯	水果	4	2.9	1.5	0	2.9	1	726
		晚	★糙米飯	紅燒獅子頭*2	奶香馬鈴薯炒蛋	塔香紫茄	時蔬	珍珠奶茶	水果	5	2.5	1.6	0.05	2.6	1	762
4/27	二	早	★鐵板麵		★紅豆包		冬瓜茶			4.4	0.3	0.4	0	0.3	0	354
		午	★糙米飯	酥炸雞翅	麻婆豆腐	茄汁冬粉	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.5	1.2	0	3	1	714
		晚	★日式炒烏龍	★檸檬雞柳條*3	蛋酥白菜	時蔬	味噌海芽貢丸湯	水果	3	2.2	1.7	0	3.2	1	622	
4/28	三	早	★熱狗大亨堡		研磨豆漿		★水煮蛋			3.2	3.6	0	0	0.5	0	517
		午	★糙米飯	蘿蔔麵輪	毛豆炒蛋	清炒花椰	時蔬	紅豆湯圓	水果	4.9	2.4	1.8	0	2.6	1	745
		晚	★糙米飯	泰式檸檬雞丁	椒鹽鮮蔬	沙茶黃豆芽	時蔬	瓜仔雞湯	水果	4.3	2.5	1.9	0	2.8	1	722
4/29	四	早	★大鮮肉包		★黑糖馬拉糕		可可飲			3.5	1.6	0.06	0	0.5	0	389
		午	★糙米飯	蔥爆魚丁	紹子肉醬豆腐	脆炒高麗	有機蔬菜	肉羹湯	水果	3.5	3.5	1.8	0	2.6	1	730
		晚	海苔飯	豬肉丼	焗烤南瓜	彩繪年糕	時蔬	黃豆排骨湯	水果	4.7	2.4	1.4	0	2.5	1	717
4/30	五	早	★PIZZ麵包		茶葉蛋/草莓小饅頭		優酪乳			3.8	1	0	0.9	0.4	0	494
		午	▲古早味油飯	鐵路肉排	▲蝦香蒲瓜	時蔬	★排骨酥湯	水果	3.5	2.5	1.5	0	3.1	1	670	
		晚	★糙米飯	BBQ雞丁	紅燒油腐	絲瓜肉片	時蔬	蕃茄玉段湯	水果	3.7	2.6	1.9	0	2.5	1	674
5/1	六	早	★蜂蜜厚片		★鮮肉包		麥茶			4.2	0.3	0	0	0.3	0	330
		午	★青醬海鮮螺旋麵	烤腿排	普羅旺斯鮮菇	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	3.6	2.2	1.5	0	3.3	1	663	

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記

★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記

▲ 為含甲殼類及其製品

營養小知識

人越分心忽略「飽足感」警示！ 不自覺吃下更多食物



不少人習慣邊吃飯邊看電視，或是邊看電影邊吃零食，特別是在休假時間不少人大多懶在沙發上。但一項英國研究發現，如果在吃東西時同時運用其他感官，注意力集中在其他事務上時，人的大腦會無法感受到「飽足感」，進而容易吃下更多的食物。研究人員之一的馬丁·尤曼斯 (Martin Yeomans) 指出：「如果人把感官分散在其他事情上時，其實已經吃飽了，大腦卻會忽略飽足的警示，很難去調整自己要吃多少額外的食物、飲料。」小心看著電視、電影的同時，不知不覺中吃下更多的食物。

「如果你今天並沒有裝出來是固定量的時候，隨便可以去夾取的情況時，你就眼睛盯著電視看，可能不自覺自己到底吃了多少。」蔡一賢營養師說到。不妨未來想邊吃飯邊看電視時，先把要吃的量裝好，避免不自覺得吃太多。

但蔡一賢營養師強調：「過多不一定會有過多的熱量，因為重點還是在攝取的食材，如果魚肉是蒸的、青菜涼拌、川燙，其實這種吃多也不會胖。」專心不專心可能會影響到你吃量的多寡，但是否會吃進過多的熱量，還是在於你吃進去什麼東西，像是洋芋片只有一小盒但熱量卻是非常的高。

蔡一賢營養師指出：「重要的是，雖然專不專心會影響到進食，只是更重要的還是在於你吃進去什麼東西。」像是吃炸雞通常不會有蔬菜水果，吃起來不容易有飽足感，營養師建議想要飽足感，餐點裡面就要有蔬菜、水果，或是吃全穀類纖維含量比較高一點的，聰明選擇正確飲食就不怕吃飯時吃太多導致變胖。

資料來源：HEHO健康