



聖心女中

1100503-1100508

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 |
|-----|----|----|---------|--------|-----------|--------|--------|---------|----|------|------|------|------|-----|-----|-----|
| 5/3 | 一 | 午 | 蕎麥飯 | 滷翅小腿*9 | ★白醬鮮蔬 | 芹香海根 | 時蔬 | 朴菜筍片湯 | 水果 | 3.9 | 2.4 | 1.5 | 0.03 | 2.7 | 1 | 677 |
| | | 晚 | ★糙米飯 | 照燒肉片 | 香菇蒸蛋 | 鮮燴黃瓜 | 時蔬 | ★紫米薏仁湯 | 水果 | 4.5 | 2.6 | 1.4 | 0 | 2.4 | 1 | 713 |
| 5/4 | 二 | 早 | 香菇鹹粥 | | ★鮮肉包 | | ★雞蛋小饅頭 | | | 3.7 | 0.6 | 0.4 | 0 | 0.4 | 0 | 332 |
| | | 午 | ★糙米飯 | 蒲燒魚丁 | ★南洋麵疙瘩 | 脆炒高麗 | 有機蔬菜 | 黃豆白玉湯 | 水果 | 4.2 | 2.9 | 2 | 0 | 2.5 | 1 | 734 |
| | | 晚 | 瓜仔肉燥飯 | | 鐵路肉排 | 清炒蒲瓜 | 時蔬 | 花枝羹湯 | 水果 | 3.5 | 3.1 | 1.4 | 0 | 2.6 | 1 | 690 |
| 5/5 | 三 | 早 | 水餃*6 | | 研磨豆漿 | | 水煮蛋 | | | 3.2 | 3.6 | 0.4 | 0 | 0.5 | 0 | 527 |
| | | 午 | ★糙米飯 | 蜜汁豆干 | 玉米炒蛋 | 彩椒花椰 | 時蔬 | 桂圓銀耳湯 | 水果 | 4.3 | 2 | 1.5 | 0 | 2.7 | 1 | 670 |
| | | 晚 | ★糙米飯 | 宮保雞丁 | 南瓜凍豆腐 | 豆瓣粉絲 | 時蔬 | 針菇鮮蔬湯 | 水果 | 4.6 | 2.6 | 1.4 | 0 | 2.6 | 1 | 729 |
| 5/6 | 四 | 早 | ★肉燥乾麵 | | ★巧克力小餐包 | | 綠茶 | | | 4.3 | 0.9 | 0.2 | 0 | 0.6 | 0 | 401 |
| | | 午 | ★糙米飯 | 鹹冬瓜滷肉 | 三杯鮮菇 | 豆芽三色 | 時蔬 | 玉段昆布湯 | 水果 | 3.7 | 2.2 | 2.3 | 0 | 2.8 | 1 | 668 |
| | | 晚 | ★麥片飯 | ★黃金魚排 | 魚香豆腐 | 彩椒敏豆段 | 有機蔬菜 | 味噌海芽蛋花湯 | 水果 | 3.5 | 2.5 | 1.2 | 0 | 3 | 1 | 658 |
| 5/7 | 五 | 早 | ★筍香肉包 | | 水煮蛋★黑糖小饅頭 | | 果汁 | | | 3 | 1.9 | 0.04 | 0 | 0.5 | 1.4 | 460 |
| | | 午 | ★蕃茄刀削麵 | | 義式風味烤雞排 | 沙茶油腐滷味 | 時蔬 | 四神湯 | 水果 | 3.5 | 2.8 | 1.3 | 0 | 2.9 | 1 | 678 |
| | | 晚 | ★糙米飯 | 麻油雞 | 肉燥鴿蛋 | 地瓜薯條 | 時蔬 | 蘿蔔魚丸湯 | 水果 | 4.8 | 2.4 | 1.4 | 0 | 2.8 | 1 | 737 |
| 5/8 | 六 | 早 | ★饅頭夾火腿蛋 | | ★馬拉糕 | | 冬瓜茶 | | | 4.5 | 1.2 | 0 | 0 | 0.6 | 0 | 432 |
| | | 午 | ★親子丼飯 | | ★魷魚排 | 椒香毛豆莢 | 時蔬 | 芋頭西米露 | 水果 | 4.1 | 3.2 | 0.9 | 0 | 2.6 | 1 | 727 |

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

肚子鼓鼓好難受！

資料來源：HEHO健康

許多人常被胃脹氣困擾，雖然這並不是危及生命的問題，但脹氣時整個人不舒服，不免坐立難安如芒刺在背。究竟胃脹氣因何而來？又該如何避免呢？新北市亞東醫院營養師樂家菁今天一次告訴你！



胃脹氣的原因

1. 吃飯狼吞虎嚥
2. 腸胃蠕動慢
3. 膽囊疾病、十二指腸腫脹
4. 吃太冷、太燙的食物，導致胃痙攣
5. 吃了「產氣」食物—豆類食品、花椰菜、洋蔥、白蘿蔔等等。纖維素較多，容易腹脹。
6. 吃了不新鮮或過度發酵的食物—不新鮮的食物，本身可能已經開始發酵，會產生不好的氣體，導致脹氣。
7. 輕微的乳糖不耐症者—因為體內缺乏消化乳糖的乳糖酶，也會出現胃脹氣現象。



如何避免、消除胃脹氣

1. 少量多餐，每餐吃八分飽就好
2. 細嚼慢嚥、讓唾液澱粉酶充分與食物混合
3. 適當補充益生菌
4. 避免吃口香糖、喝碳酸飲料
5. 脹氣期間別躺著，適當伸展有助排氣
6. 脹氣期間建議吃清淡食品（米湯、稀飯）或軟質的食物
7. 乳糖不適症所引起的脹氣，可以透過少量喝、慢慢喝來避免。

