



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。

