



聖心女中

1100517-1100521

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
5/17	一	午	★大麥飯	沙茶蔥爆雞	薑燒油豆腐	脆炒蒲仔	時蔬		水果	4.2	3.3	1.6	0	2.6	1	759
		晚	韓式拌飯	★無骨香雞排	★紅豆包	時蔬	椰香西米露	水果	5.5	2.3	1	0.05	2.5	1	763	
5/18	二	早	皮蛋瘦肉粥		★水餃*2		烤地瓜			3.4	1.5	0.3	0	0.6	0	385
		午	★五穀飯	冬瓜栗子燜肉	糖醋百頁	蒜香雙花	有機蔬菜		水果	4.6	2.1	1.7	0	2.6	1	699
		晚	白飯	蔥爆肉片	蘭陽西魯肉	原味蒸蛋	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.5	2.6	2	0	2.7	1	672
5/19	三	早	★鍋貼*5		研磨豆漿		水煮蛋			1.7	4.3	0.03	0	0.6	0	469
		午	蕎麥飯	黑胡椒雞排	珍珠丸*2	彩繪高麗	時蔬		水果	4.5	2.8	1.2	0	2.7	1	737
		晚	★燕麥飯	咖哩雞	關東煮	什錦黃瓜	時蔬	酸辣湯	水果	4.3	2.6	2.1	0	2.6	1	726
5/20	四	早	★炸醬麵		★芋泥包		冬瓜茶			4.2	0.9	0.3	0	0.6	0	396
		午	★糙米飯	叉燒肉排	番茄炒蛋	金菇海絲	時蔬		水果	4.1	2.4	1	0	3	1	687
		晚	白飯	★香酥炸魚	彩繪三丁	時蔬炒黑輪	時蔬	冬菜粉絲湯	水果	5.4	2.4	1.2	0	2.7	1	770
5/21	五	早	★蜂蜜鬆餅		水煮蛋/珍珠丸		鮮奶			3.3	1.7	0.02	0.8	0.4	0	497
		午	★白醬雞肉麵	泰式椒麻雞	三角薯餅*2	時蔬		水果	4.2	2.2	1.1	0	3.1	1	686	

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記



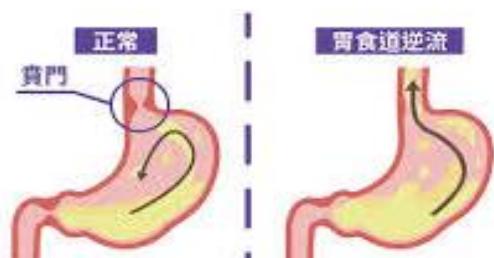
為含麩質之穀物及其製品 / 標記



為含甲殼類及其製品

營養小知識

改善胃食道逆流，7種食物少碰為妙



當胃部裡的胃酸或食物往上倒流進入食道、咽喉、口腔，或呼吸道等部位，所引起的不適症狀，就稱為胃食道逆流，也就是俗稱的「溢赤酸」或「火燒心」。根據統計，國人平均每4人就有1人有胃食道逆流的問題。而這種胃腸疾病，更是成為僅次於感冒、國人最常去看醫生的原因。當出現胃食道逆流問題，就要重新檢視一下自己的飲食，適時的調整，並避免吃一些會刺激胃酸分泌的食物。

黑胡椒
對胃腸有較強的刺激作用

薄荷
會放鬆食道括約肌，恐加劇症狀

地瓜
所含成份會刺激胃酸大量分泌

大蒜
大蒜素會對胃黏膜造成刺激

咖啡因飲品
導致食道下端的括約肌鬆弛

辣椒
辣椒素會使胃酸分泌增加

油炸食物
脂肪量過高不易消化因此胃會分泌更多胃酸

資料來源：HEHO健康