



聖心女中

1100913-1100917

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
9/13	一	午	★五穀飯	鹽焗雞	三角薯餅*2	炒絲瓜		時蔬	水果	4.8	2	1.3	0	2.8	1	705
		晚	韓式拌飯		花雕豬	木須扁蒲	時蔬	肉骨茶湯	水果	5	3	1.9	0	2.6	1	800
9/14	二	早	香菇滑蛋粥		★紅豆包		★鮮肉包			3.5	0.5	0.27	0	0.4	0	307
		午	★糙米飯	醬燒豬排	海苔香鬆蒸蛋	蒜香高麗	有機蔬菜		水果	4.1	3	1.2	0	2.6	1	719
		晚	小米飯	★無骨香雞排	玉米炒蛋	椒鹽炸豆腐	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.6	4.2	0.6	0	2.8	1	908
9/15	三	早	★熱狗大亨堡		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	4.8	0	0	0.6	0	562
		午	★大麥飯	栗子燉雞	塔香豆捲	脆拌四季	時蔬		水果	4.5	2.9	1.4	0	2.5	1	740
		晚	白飯	★豆瓣魚	奶香白菜	紅燒冬瓜	時蔬	味噌海芽湯	水果	4.3	2.1	2.3	0.03	2.9	1	711
9/16	四	早	鍋燒雞絲麵			★芋泥包				2.4	0.8	0.1	0	0.5	0	253
		午	芝麻飯	蒜蓉醬魚塊	咖哩雞	筍香爆蛋	時蔬		水果	4.3	3	1.3	0	2.7	1	740
		晚	白飯	梅干扣肉	麻油高麗菜	客家小炒	有機蔬菜	四神湯	水果	4.6	3.7	2	0	2.6	1	827
9/17	五	早	★肉鬆麵包		茶葉蛋/★雞蛋小饅頭		優酪乳			4.5	1	0	0.8	0.4	0	528
		午	★蘑菇肉醬鐵板麵		烤雞排	彩繪鮑菇	時蔬		水果	3.5	2.4	1.5	0	2.9	1	653

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

資料來源：HEHO健康



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

