



聖心女中

1100922-1100924

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
9/22	三	午	玉米飯	★叉燒肉排	沙茶凍豆腐	木耳蒲瓜	時蔬		水果	4	2.6	1.6	0	2.9	1	706
		晚	白飯	鐵路豬排	鮮蔬寬粉	韓式炒黃芽	時蔬	綠豆QQ湯	水果	6.5	2.3	1.7	0	2.3	1	834
9/23	四	早	★炸醬麵		★草莓小餐包		麥茶			4	0.9	0.3	0	0.5	0	378
		午	紫米飯	菲力雞排	蕃茄炒蛋	芹香海根	時蔬		水果	4.2	2.5	1.5	0	3	1	714
		晚	★糙米飯	★酥炸魚條*3	野菜油腐燒	豆瓣筍茸	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.3	2.5	1.9	0	2.9	1	727
9/24	五	早	★PIZZA麵包		水煮蛋	★黑糖小饅頭	鮮奶			6	1.4	0	0.8	0.4	0	663
		午	★台式肉絲炒麵		薑汁燒肉	▲蛋酥白菜	時蔬		水果	3.5	2.1	1.9	0	3.2	1	654

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

保胃，我該怎麼保護胃粘膜？



資料來源：HEHO健康

三軍總醫院營養師王秀惠說，最大的保胃秘方是吃「對」方法。胃部需要「溫和」的保護，大方向避開太辣、酸、油炸、高咖啡因的食物，會有減少胃粘膜刺激的效果；而萬芳醫院副院長謝茂志則認為，醃漬食品是誘發胃癌的主要原因，「如果真的要說什麼食物不能吃，我覺得是醃漬食品，比什麼麻辣鍋嚴重好幾倍。

●三餐定時、定量、避免大小餐

胃酸是固定時間分泌的，所以三餐不定時，比如昨天是上午11點吃午飯，今天超過12點還沒吃，自然會覺得胃酸分泌過多。但等到下午1點，胃酸分泌停止的時候才去吃飯，身體又要重新分泌胃酸，等於一直反覆刺激胃部。胃部的排空是有一定時間的，如果某一餐吃很少，胃部的排空速度快，胃酸還在分泌，就會覺得不舒服；而下一餐吃很多，又會在短時間內增加胃部的負擔，最好的吃法是每餐不要吃過量、而份量也要差不多。

●多吃蔬菜、每天攝取足夠水份

纖維質可以幫助去除自由基，讓胃有飽足感，修復胃部；不過如果只吃纖維，粗纖維會刮傷胃部，而且容易造成脹氣、增加腸胃蠕動而形成胃部負擔，所以除了吃纖維，也必須喝很多水。王秀惠說，水可以幫助纖維排出，每天至少要喝到2000cc以上，對胃腸是比較好的。

●飯後記得運動運動

有許多人會認為，在飯後就是要休息，王秀惠說，飯後散步10分鐘，不要一直坐著、壓迫胃部，其實也能促進蠕動、幫助消化，而每天固定運動30分鐘，也是刺激腸胃蠕動的方式，增強胃部的消化能力。

