



聖心女中

1100927-110929

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
9/27	一	午	小米飯	烤小雞腿*2	沙茶香干滷肉	脆拌黃芽	時蔬		水果	4.2	3.5	1.3	0	2.5	1	762
		晚	肉絲蛋炒飯		蒜泥白肉	時蔬炒黑輪	時蔬	珍菇昆布湯	水果	4.4	2.8	1.7	0	2.8	1	747
9/28	二	早	★鐵板麵		★地瓜包		冬瓜茶			4	0.6	0.3	0	0.4	0	351
		午	胚芽飯	印度咖哩豚肉	紅蘿蔔炒蛋	香菇大瓜	有機蔬菜		水果	4.3	2.3	1.5	0	2.7	1	693
		晚	白飯	黑胡椒豬排	沙嗲豆乾	紅絲高麗菜	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	4.3	3.3	1.7	0	2.8	1	777
9/29	三	早	★玉米炒蛋漢堡		★玉兔包		奶茶			3.9	0.9	0	0.06	0.5	0	372

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

◎ 接種疫苗前4個重點...

1. 充足睡眠：盡量睡飽6~8個小時，精神才會好。
2. 不要空腹：空腹會造成精神不好，也會有造成低血糖跟胃不適的風險。
3. 清淡飲食：打疫苗前盡量選清淡飲食，尤其是炸物、重口味的食物要避免。
4. 補充水分：可以再打疫苗前先喝水，避免等待時間太長口乾舌燥不舒服。

◎ 施打疫苗後該做的4件事

1. 補充綜合維生素：打疫苗後有些人體力可能會較弱，可以補充適量的綜合維生素，尤其是水溶性的維生素，如B群、維生素C等，增強體力。
2. 豐富營養的食物：打完疫苗後身體較虛弱，可以補充魚類、奶蛋類、新鮮蔬果等補充營養。
3. 適量的水分與充足的休息：打完疫苗後可能有類似感冒的症狀，可以補充適量的水分與充分的休息，這樣症狀會比較快好。
4. 打完疫苗後，24小時內建議不要劇烈的運動，因為身體處於比較虛弱的狀態，這時候如果劇烈的運動可能會造成傷害。

資料來源：健康2.0

營養小知識

提高免疫力又消暑！吃檸檬4個好處！

資料來源：

HEHO健康

炎炎夏季，酸酸甜甜的檸檬飲料時常是大家的首選。檸檬味道極酸，不適合直接吃但十分適合用於調味與調製飲品。小小一顆檸檬裡有著許多維生素C，能夠養顏美容又幫助提升免疫力。

- 🍋 提高免疫力：維生素C是很好的抗氧化劑，能增強身體免疫系統的反應能力，間接增強免疫力。
- 🍋 美白淡斑：人體並不能自行合成維生素C，需要靠食物攝取。維生素C可以中和自由基，預防紫外線造成的傷害、抑制皮膚黑色素的生成，使皮膚美白、具有淡斑的功效。
- 🍋 幫助消化：少量的檸檬酸能協助消化，甚至是有利胃黏膜修復的。濃度不高的檸檬水也能協助消化液分泌。
- 🍋 改善骨質疏鬆：檸檬酸能提高鈣質吸收的效率，增高骨密度、增加骨質，改善骨質疏鬆的問題。

