



聖心女中

1101227-1101230

2022

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
12/27	一	午	蕎麥飯	蔥油雞	★白菜獅子頭	炒綠豆芽	時蔬		水果	4	2.7	1.6	0	2.7	1	704
		晚	白米飯	宮保雞丁	黃瓜肉羹	蛋香炒年糕	時蔬	珍珠奶茶	水果	6.1	2	1.7	0	2.4	1	788
12/28	二	早	★雞絲麵			★紅豆包				2.4	0.8	0.1	0	0.3	0	244
		午	★五穀飯	★金黃豬排	三杯豆捲	川耳黃瓜	有機蔬菜		水果	4.3	2.3	1.5	0	2.9	1	702
		晚	肉絲蛋炒飯		★紅燒魚排	芹香黑輪	時蔬	蘿蔔油腐湯	水果	3.2	2.4	1.3	0	3	1	632
12/29	三	早	★巧克力吐司		研磨豆漿		水煮蛋			4	2.8	0	0	0.5	0	513
		午	★燕麥飯	烤翅小腿*2	傳統滷肉	炒高麗菜	時蔬		水果	4	3.4	1.2	0	2.5	1	738
		晚	白米飯	味噌肉片	玉米三色	豆捲花椰	時蔬	牛蒡排骨湯	水果	4.5	3	1.4	0	2.8	1	761
12/30	四	早	香菇肉蓉粥		烤地瓜		★醬燒包			3.7	1.1	0.2	0	0.5	0	369
		午	胚芽飯	梅干燒肉	蒸蛋	關東煮	時蔬		水果	4.3	2.8	1.2	0	2.6	1	718

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

連假後收心難！2種食物放鬆壓力助收心

資料來源：HEHO健康

放連假總令人心情放鬆，歡歡喜喜將工作煩惱拋諸腦後。但鄰近連假結束，即將又要重返職場、面對那些工作壓力總讓人提前感到緊張。壓力使人肌肉緊繃、身心都無法好好休息。連假要好好收心，可藉由兩種食物放鬆壓力來重新面對挑戰。

放鬆壓力 2 種食物



① 無糖紅茶

富含多酚、類黃酮等營養素，可以幫忙安神，能降低體內壓力荷爾蒙濃度。



② 含鎂食物

吃深綠色蔬菜、五穀雜糧、堅果，就可以攝取到足夠的鎂。

吃這些補鎂

海茸（俗稱電話線）、海帶、南瓜子、葵瓜子、紫菜、白芝麻、黑芝麻、紫菜、海苔片、杏仁片、腰果、香菇、木耳、莧菜、白菜、菠菜、甘藍

吃糖紓壓易上癮，還會更加憂鬱

