



# 聖心女中

1110103-1110108

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  |
|-----|----|----|-------|--------|----------|------|------|--------|----|------|------|-----|------|-----|-----|-----|
| 1/3 | 一  | 午  | 胚芽飯   | 蒸魚排    | 瓜仔肉燥     | 什錦粉絲 | 時蔬   |        | 水果 | 4.8  | 3    | 1   | 0    | 2.5 | 1   | 759 |
|     |    | 晚  | 白米飯   | 無骨香雞排  | 卡邦尼風味麵疙瘩 | 豆捲高麗 | 時蔬   | 黑糖牛奶麥片 | 水果 | 5.4  | 2    | 1.2 | 0.06 | 2.9 | 1   | 758 |
| 1/4 | 二  | 早  | 麵線羹   |        |          | 地瓜包  |      |        |    | 2    | 0.6  | 0.2 | 0    | 0.5 | 0   | 213 |
|     |    | 午  | 紅藜小米飯 | 蜜汁芝麻烤肉 | 咖哩雞      | 花生海片 | 有機蔬菜 |        | 水果 | 4.4  | 2.3  | 1.5 | 0    | 3   | 1   | 713 |
|     |    | 晚  | 蕃茄鮮蔬麵 |        | 醬燒大排     | 蜜汁豆干 | 時蔬   | 馬鈴薯濃湯  | 水果 | 3.3  | 3    | 1   | 0    | 3   | 1   | 676 |
| 1/5 | 三  | 早  | 鍋貼*5  |        | 研磨豆漿     |      | 水煮蛋  |        |    | 3    | 4.5  | 0.4 | 0    | 0.6 | 0   | 585 |
| 1/8 | 六  | 午  | 鮮菇炊飯  |        | 日式豬排     | 焗烤洋芋 | 時蔬   | 紅豆奶茶   | 水果 | 5.2  | 2    | 1.1 | 0.06 | 2.7 | 1   | 732 |

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

## 黑芝麻白芝麻營養功效比一比！

資料來源：HEHO健康

平平都是芝麻，大家卻常常說吃黑芝麻可以把白髮吃回黑髮，以顏色作為某種判斷依據。但這樣的說法並不正確，顏色不同僅代表它們不一樣，不是吃黑色食物就能使頭髮變黑。而黑白芝麻同為芝麻，到底在營養價值上有什麼不同的地方呢？

芝麻算是堅果類，無論黑白芝麻，油脂含量都達到快60%左右，屬高油脂含量的食物。不過芝麻內含的主要脂肪叫亞麻油酸，是一種健康的不飽和脂肪酸，可以幫忙降低身體膽固醇、清理血管、潤腸通便。而除了脂肪外，芝麻還含有膳食纖維，配合油脂可促排便順暢。黑白芝麻含有許多不同營養素，且因他們的顏色不同有多寡差異。

一天吃兩湯匙就夠多了！

### 黑芝麻

※每100克含量

### 白芝麻

芝麻油脂含量高，主要脂肪酸叫亞麻油酸  
優質好油能幫忙降低膽固醇、清理血管

54.4 克

脂肪

58.7 克

勝

14 克

膳食纖維

10.7 克

勝

22.69 毫克

維生素E

16.66 毫克

勝19倍

1479 毫克

鈣質

76 毫克

勝

10.3 毫克

鐵質

6.3 毫克

潤腸通便

維生素E可以抗氧化！