



聖心女中

1110321-1110325

統鮮美食



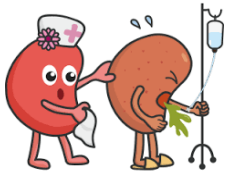
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
3/21	一	午	★糙米飯	蒜蓉醬魚排	咖哩雞	白菜滷	時蔬		水果	4.4	2.5	1.4	0	2.6	1	708
		晚	白米飯	BBQ燒肉	榨菜豆干	茼蒿花椰	時蔬	紅豆地瓜湯	水果	4.4	3.1	1.9	0	2.4	1	756
3/22	二	早	皮蛋瘦肉粥		烤地瓜		★醬燒包			3.6	1.5	0.3	0	0.4	0	390
		午	小米飯	壽喜燒雞	香干肉片	炒四季豆	有機蔬菜		水果	4.2	2.8	1.4	0	2.3	1	703
		晚	五目炊飯		無骨香雞排	南瓜百頁	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.2	2.6	0.9	0	2.9	1	702
3/23	三	早	★香雞漢堡		研磨豆漿		水煮蛋			2.5	4.2	0.3	0	0.5	0	520
		午	芝麻飯	烤肉醬肉片	★蒸餃*2	三色筍絲	時蔬		水果	4.5	2.1	1.6	0	2.5	1	685
		晚	白米飯	破布子煮魚	蕃茄蛋豆腐	三角大薯餅	時蔬	玉段排骨湯	水果	4.4	2.8	1.1	0	2.9	1	736
3/24	四	早	★鐵板麵		★草莓小餐包		冬瓜茶			4	0.6	0.3	0	0.6	0	360
		午	紫米飯	沙茶雞丁	蒸蛋	蘿蔔佃煮	時蔬		水果	4	2.5	1.8	0	2.6	1	690
		晚	★糙米飯	★醬燒豬排	螞蟻上樹	豆捲高麗	有機蔬菜	冬瓜雞湯	水果	4.3	2.1	1.7	0	2.7	1	683
3/25	五	早	★夏威夷披薩		水煮蛋/★雞蛋小饅頭		鮮奶			5	1.4	0	0.8	2.6	0	692
		午	★台式什錦炒麵		★炸豬排	結頭燉雞	時蔬		水果	3.2	2.9	1.6	0	3.1	1	681

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

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

餐餐搵醬呷重鹹 洗腎伴一生



資料來源：董氏基金會

火鍋、麵線、白斬雞，食物清淡讓民眾難以接受，沒有沾醬怎麼行！國泰醫院腎臟內科主任馮祥華指出，三餐經常沾醬、吃太多重口味食物，小心「沾醬人生」演變成「洗腎人生」！

馮祥華表示，華人飲食常常偏愛重口味食物，不論是火鍋還是麵線，都愛加上一些醬料才會覺得吃起來才夠味，加上平日飲食不離醃製品，長期下來可能會直接導致血糖、血脂、血壓全部飆高，甚至於加速腎臟功能衰退，民眾不可不慎重以對。

六十五歲的鄭女士在十年前開始洗腎，昨天現身說法，指出年輕時愛好運動，卻沒有注意要經常補充水分，而那時候飲食習慣也偏愛重口味食物，三餐總離不了添加各種調味料來提味，平常兩到三天就以泡麵當正餐，在種種因素作用下，使她在四十歲時便已查出腎功能不好，最終導致洗腎的結果，而且一洗就是十年。

馮祥華指出，值得注意的是，在腎臟病患者當中，有八成都是外食族，建議外食族的用餐習慣要改一改，盡量吃一些清淡的食物，如果外食口味都偏重的話，建議可以在白開水裡面過一下食物，稀釋掉一些調味料與鹽分，這樣一來，就可以吃的健康一些。

不過，由於門診中常見不少病人在確定需要開始洗腎後，往往心存抗拒而延誤治療時機，結果到最後就造成病情惡化。他呼籲，一旦確認後一定要配合醫囑，好好控制，當然，平常也要好好的照顧腎的健康，在日常生活中盡量不吃外食，飲食儘量清淡、低鈉，同時也要適量多喝水、多運動。

