



聖心女中

1110406-1110409

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		
4/6	三	午	★青醬義大利麵		★炸豬排		川耳花椰	時蔬		水果	5.4	2.5	1.4	0	2.8	1	787	
		晚	白米飯	豆豉肉	紅蘿蔔炒蛋	★地瓜球*4		時蔬	芹香魚丸湯	水果	4.4	3	1	0	2.6	1	735	
4/7	四	早	★炸醬麵		★芋泥包		麥茶			4.2	0.7	0.3	0	0.3	0	368		
		午	芝麻飯	三杯雞	★卡菲肉醬獅子頭		菇菇白菜	時蔬		水果	4	3.3	1.5	0	2.5	1	738	
		晚	蕎麥飯	香滷翅小腿*2	沙茶豆干	鮮蔬年糕	有機蔬菜	海芽蛋花湯		水果	4.3	3.4	1	0	2.5	1	754	
4/8	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋		★黑糖小饅頭		鮮奶		4.2	1	0	0.8	0.5	0	512	
		午	蕎麥飯		泰式椒麻肉片		醬燒虎皮蛋		時蔬		水果	4.8	2.8	1	0	2.5	1	744
		晚	白米飯	花枝丸*2	咖哩肉醬	芙蓉銀芽	時蔬	蕃茄玉段湯		水果	4	1.7	1.3	0	2.9	1	631	
4/9	六	早	★饅頭夾火腿蛋		★馬拉糕		綠茶			3.16	1.16	0.05	0	0.4	0	327		
		午	滷肉飯		雞肉捲		南瓜高麗菜		時蔬	巧克力粉圓	水果	4.3	2.6	1.4	0.06	2.7	1	722

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

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

早睡早起！輕鬆瘦！



這是變瘦方法中最輕鬆的一項，女孩們常常為了上網、看偶像劇、趕工作而犧牲睡眠時間，使身體新陳代謝減緩降低，雖然三餐食量沒有增加，卻因為消耗能力差，變成多餘的熱量，也會促使壓力荷爾蒙上升，誘發腹部脂肪堆積。所以，早睡早起身體好不是沒有道理。

睡眠多寡 影響食慾

美國最新研究發現，如果睡眠充足，可幫助減少食物攝取，不過男、女性因不同荷爾蒙作用，因此所受影響也不太一樣。

研究計畫主持人美國哥倫比亞大學醫學中心博士瑪莉-皮耶·聖安琪表示，如果一名健康、體重正常民眾睡眠受到剝奪，身體專門控制飲食的荷爾蒙就會出現變化，不過男性、女性荷爾蒙變化型態會有差異。研究顯示，睡眠不足時，身體中的血糖、胰島素、瘦素都會受到衝擊，且負責掌管飢餓的肌素與掌管滿足感的激素也會因性別不同而產生差異。

這項研究已發表於11月號的「睡眠」醫學期刊。研究人員以27名正常體重男女為研究對象，年齡於30到45歲，研究人員追蹤其睡眠時間長短與血糖、荷爾蒙分泌變化。

參與研究者睡眠時間分兩種，分別為四小時與九小時，然後在空腹時驗血。研究人員發現，睡眠足會增加男性瘦素分泌，女性瘦素分泌雖然不受影響，但掌管飽足感的激素卻會減少。這代表男性若睡眠不足，食慾較容易增加，女性睡眠不足，吃東西較不容易產生飽足感。

研究人員表示，睡眠時間長短會影響新陳代謝、荷爾蒙反應，進而對體重增減產生重大改變。因此若想好好控制體重、控制飲食，睡眠就一定要充足。

資料來源：董氏基金會

