



聖心女中

1110425-1110430

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
4/25	一	午	★五穀飯	紅蔥油雞	咖哩肉醬	芹香海絲		時蔬	水果	4.5	2.4	1.4	0	2.5	1	703
		晚	白米飯	BBQ雞丁	五香豆干	培根花椰	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.4	3	1.7	0	2.5	1	748
4/26	二	早	玉米肉蓉粥		烤地瓜			★醬燒包		3.6	0.9	0.2	0	0.6	0	352
		午	小米飯	★甜蔥魚排	蒸蛋	肉絲高麗		有機蔬菜	水果	4.4	2.7	1.1	0	2.9	1	729
		晚	★和風炒烏龍	★蝦捲*2	鐵板鮮菇	★椒鹽薯條	時蔬	關東煮湯	水果	4.1	1.8	1.5	0	3.2	1	664
4/27	三	早	★蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿			水煮蛋		2.4	2	0	0	0.4	0	336
		午	★燕麥飯	青醬雞	★餡餅*2	豆芽三色		時蔬	水果	5.3	2.7	1.3	0	2.5	1	779
		晚	白米飯	味噌燒肉	椒香毛豆莢	★南瓜麵疙瘩	時蔬	海芽豆腐湯	水果	5.2	2.8	0.6	0	2.4	1	757
4/28	四	早	★鍋燒雞絲麵		★紅豆包					1.7	0.8	0.1	0	0.3	0	195
		午	★糙米飯	★滷豬排	韓式泡菜豆皮捲	木耳四季		時蔬	水果	4.1	2.6	1.6	0	2.4	1	690
		晚	薏仁飯	★麥克雞塊*3	蕃茄炒蛋	薑絲海根	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	3.5	2.1	1.4	0	3.2	1	642
4/29	五	早	★草莓吐司		茶葉蛋	★水餃*2		鮮奶		5.2	1.6	0	0.8	0.2	0.7	655
		午	肉絲蛋炒飯		沙茶炒雞	蕃茄豆腐		時蔬	水果	4.1	2.7	1.4	0	2.8	1	711
		晚	白米飯	豬肉丼	玉米燒茼蒿	焗烤白菜	時蔬	香菇雞湯	水果	3.9	2.5	1.7	0	2.5	1	676
4/30	六	早	★鍋貼*5		★草莓小饅頭			綠茶		3.7	2.5	0	0	0.3	0	461
		午	★蕃茄鮮蔬麵	★日式豬排	鮮菇黃瓜		時蔬	QQ圓奶茶	水果	2.5	2.9	1.6	0	2.9	1	623

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

老喊餓？跳繩可降食慾！

花幾分鐘跳繩不僅是保持苗條的好方法，還能遏制胃口。新研究顯示，跳繩是遏止飢餓感的最佳方式之一，進而達到減少卡路里攝取的目的。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，研究受試對象參與哪類運動最能對抗飢餓感的結果顯示，跳繩數分鐘帶來的功效比騎單車佳。

跳繩是極佳的有氧運動，這是科學家首次證實跳繩對止飢有強大功效。

不少運動都能遏止飢餓感產生，但科學家認為其中有部分運動更為有效。

日本早稻田大學體育學系研究人員認為，跳繩時身體肌肉與關節不停遭遇來自地面的衝擊，這種重量訓練運動是減少卡路里攝取的最有效方法。

他們的理論在於，跳繩或跑步等迅速「上下」移動的載重運動，會影響腸道運作，且可能妨礙刺激胃口的荷爾蒙分泌。

研究發現，比起騎單車，受試男性跳繩後比較不感到飢餓；但與什麼都不做相比，這2種運動都能降低食慾。研究結果發表於「食慾」(Appetite)期刊。



資料來源：董氏基金會