



聖心女中

1110502-1110507

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
5/2	一	午	南瓜飯	左宗棠雞★	蘿蔔排骨羹	紅仁花椰	時蔬		水果	3.8	3.1	1.7	0	2.5	1	714
		晚	白米飯	照燒肉片	香菇蒸蛋	鮮燴黃瓜	時蔬	紫米薏仁湯	水果	4.5	2.7	1.3	0.2	2.3	1	744
5/3	二	早	★香雞漢堡		★芋泥包		冬瓜茶			2.5	1	0.25	0	0.4	0	274
		午	胚芽飯	咖哩豬	油豆腐滷味	脆炒高麗	有機蔬菜		水果	4.2	2.5	1.5	0	2.4	1	687
		晚	瓜仔肉燥飯		鐵路肉排	焗烤白菜	時蔬	蘿蔔魚丸湯	水果	3.5	2.7	1.4	0.2	2.6	1	690
5/4	三	早	★大肉包		研磨豆漿		水煮蛋			3	3.1	0.02	0	0.2	0	452
		午	紫米飯	椒麻雞	竹筍炒肉絲	木耳蒲瓜	時蔬		水果	4.2	3	1.7	0	2.6	1	739
		晚	白米飯	宮保雞丁	奶香南瓜	蒜香海茸	時蔬	針菇鮮蔬湯	水果	4.2	2.4	1.5	0.06	2.7	1	702
5/5	四	早	★日式炒烏龍		★奶皇包		綠茶			4.2	0.6	0.2	0	0.5	0	367
		午	糙米飯	薑燒肉片	韓式醬雞茸粉絲	豆酥四季	時蔬		水果	4.8	2.1	1.5	0	2.6	1	708
		晚	麥片飯★	黃金魚排	魚香豆腐	鐵板鮮菇	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果	4	3.2	1.1	0	2.9	1	738
5/6	五	早	★肉鬆麵包		水煮蛋★	雞蛋小饅頭	鮮奶			3.3	1.5	0	0.8	0.38	0	481
		午	★番茄肉醬麵		炙烤小雞腿X2	玉米炒蛋	時蔬		水果	5.4	3.1	0.8	0	2.8	1	817
		晚	白米飯	麻油雞	肉燥干丁★	地瓜薯條	時蔬	★花枝羹湯	水果	5.2	2.6	1	0	2.8	1	770
5/7	六	早	★花生鬆餅		★珍珠丸		麥茶			4.5	0.6	0	0	1.9	0	446
		午	★和風拌麵		塔香肉片	酥炸豆腐	時蔬	椰香西米露	水果	2.7	3	1.9	0	2.8	1	648

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

睡太少食慾好 肥胖悄悄報到



美國臨床營養雜誌 (American Journal of Clinical Nutrition) 刊登的最新研究指出，睡太少的人吃的比較多，卻沒消耗多餘熱量。這項研究也為睡眠不足與體重增加的關聯，添加新證據。

主持研究的聖翁吉 (Marie-Pierre St-Onge) 表示：「若想控制體重，睡眠充足會有幫助。」聖翁吉為聖路加－羅斯福醫院 (St. Luke's-Roosevelt Hospital) 紐約肥胖研究中心 (New York Obesity Research Center) 研究員。

聖翁吉與同事招募30名年紀30、40之間的男女，體重全約略正常。受試者分兩次住進研究中心，1次5晚。1次每晚可睡9小時，另1次只能暫歇4小時。兩次受試期間，頭4日接受嚴格飲食控制，第5日隨意進食。

實驗顯示，不管受試者睡多久，消耗的熱量幾乎相同，約每日2600大卡。若缺乏睡眠，受試者在實驗最後1天吃進的平均熱量約較睡飽時多300大卡。作者指出，若這是一般人的日常習慣，會讓缺乏睡眠的人成為肥胖症高風險群。



資料來源：董氏基金會