



聖心女中

1110607

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
6/7	二	午	地瓜飯	泰式打拋豬	南瓜毛豆蒸蛋	芹香綠豆芽		有機蔬菜	水果	4	2.4	1.6	0	2.6	1	677

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

飲料放隔夜細菌滋生千倍！



有時飲料買了喝不完便擱著，可能隔夜再拿起來喝，滋味或許有些微妙，但也說不上來哪裡不對勁，還喝得下去便大口喝光，沾沾自喜又省了一些飲料費，孰不知這樣喝隔夜飲料的行為卻可能是在養讓人食物中毒的細菌！

唾液碰上飲料也讓細菌滋長 根據食藥署的資料顯示，每1毫升的飲料中，若超過10萬個以上的金黃葡萄球菌，就有機會引發食物中毒。由於金黃葡萄球菌對熱、乾燥有抵抗力，必須加熱 80°C、30 分鐘才能殺死。如果沒有注意喝下滋長細菌的飲料，有可能出現嘔吐、噁心、食慾不振、腹痛、腹瀉等症狀。糖份越高飲料更易讓細菌滋生 飲料中多半含有大量糖分、蛋白質，是讓細菌倍增的元凶，加上高糖環境適合非常適合金黃葡萄球菌滋生。所以越甜的飲料越容易滋生大量細菌，而久置不管的動作更是方便了細菌大量繁殖。

資料來源：HEHO健康

3招避免食物中毒危機

