



聖心女中

1110613~1110618

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
6/13	一	午	大麥飯	薑燒豬肉	馬鈴薯炒蛋	香菇竹筍		時蔬	水果	4.5	2.2	1.4	0	2.6	1	692
		晚	白米飯	香菇雞	小瓜素雞	腐乳高麗菜	時蔬★	綠豆芋圓湯	水果	4.6	2.5	1.8	0	2.4	1	723
6/14	二	早	★小籠湯包*6		★雞蛋小饅頭			可可飲		4.2	3	0	0	0.5	0	542
		午	糙米飯	菲力雞排	義式肉醬豆腐	薑絲冬瓜		有機蔬菜	水果	4	2.9	1.4	0	2.3	1	696
		晚	★韭香炒板條	★酥炸海鮮丸*3	紅蘿蔔炒蛋		時蔬★	古早味鹹湯圓	水果	4.3	2.3	1.2	0	3	1	699
6/15	三	早	★茄汁豬柳堡		研磨豆漿			水煮蛋		2	3	0.2	0	1	0	415
		午	★乾拌肉燥意麵		高昇燉肉	豆酥豆芽		時蔬	水果	3.3	2.2	1.6	0	2.6	1	613
		晚	白米飯	薑燒肉柳★	清炒蒲瓜	鮮繪茼蒿	時蔬	黃芽雞湯	水果	3.7	2.5	1.7	0	2.5	1	662
6/16	四	早	★和風炒烏龍		★奶皇包			綠茶		2.5	0.5	0.2	0	1.7	0	301
		午	紫米飯	蒲燒魚排X1	彩椒高麗	蒸蛋		時蔬	水果	4.5	2.1	1.2	0	2.3	1	666
		晚	地瓜飯	五香雞翅	客家小炒	茄汁甜條	有機蔬菜★	排骨酥湯	水果	3.9	3	1.1	0	2.5	1	698
6/17	五	早	★筍香包		水煮蛋★	黑糖小饅頭		鮮奶		3.1	1.6	0	0.8	0	0	457
		午	地瓜飯		叉燒豬排X1	杏片雞燒豆干		時蔬	水果	3.9	3.1	1	0	2.8	1	717
		晚	白米飯	豆豉燉肉	麻婆豆腐	蛋酥絲瓜	時蔬	蕃茄玉米湯	水果	4	2.7	1.5	0	2.7	1	702
6/18	六	早	★饅頭夾蛋		★醬燒包			綠茶		3.3	0.9	0.1	0	1	0	348
		午	滑蛋肉絲燴飯		南瓜燒雞	韓式茼蒿	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4.3	2	0.9	0	2.5	1	650

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