



聖心女中

1110808-1110812

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
8/8	一	午	白飯	咖哩雞	糖醋豆乾	白玉黃瓜	時蔬		水果	4.4	3.4	1.3	0	2.2	1	755
		晚	白米飯	梅干扣肉	番茄炒蛋	腐乳高麗	時蔬	銀耳甜湯	水果	3.8	2.4	1.7	0	2.3	1.1	658
8/9	二	早	★饅頭夾蛋		烤地瓜		可可飲			3.4	0.6	0	0	0.5	0	306
		午	★▲XO醬炒蘿蔔糕		味噌燉肉	蜜汁地瓜雞	有機蔬菜		水果	3.5	3.4	1.2	0	2.3	1	694
		晚	大麥飯		★無骨香雞排	肉醬百頁	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.3	3	1	0.1	2.8	1.1	758
8/10	三	早	★小籠湯包*6		研磨豆漿		水煮蛋			3.6	4	0.1	0	0.5	0	577
		午	紫米飯	★炸雞腿	酸菜豬肉煲	奶香玉米	時蔬		水果	4.8	3.1	1	0	2.8	1	780
		晚	白米飯	BBQ肉片	芹香凍豆腐	鮮燴茼蒿	時蔬	★排骨酥湯	水果	3.7	3.1	1.2	0	2.4	1	690
8/11	四	早	★炸醬麵		★地瓜包		冬瓜茶			4.4	0.6	0.2	0	1.1	0	415
		午	白米飯	佛跳牆	雞肉串	脆拌豆芽	時蔬		水果	4.5	3	1	0	2.1	1	720
		晚	鮭魚炒飯		▲蝦捲*2	彩椒花椰	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	3.7	1.2	1.5	0	2.1	1	541
8/12	五	早	★花生鬆餅		茶葉蛋★黑糖瑪拉糕		果汁			5.2	1	0	0	1.7	1.4	600
		午	紅豆飯	左宗棠雞	滷豬排	▲蝦香黃瓜	時蔬		水果	4.3	4.5	1.3	0	2	1	821

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記



為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲

為含甲殼類及其製品

營養小知識

隱藏在生活中引起情緒低落的殺手



你或許工作順利、生活充實、作息正常，可是為何仍會情緒低落，覺得不快樂？

問題可能出在你意想不到的原因，《歐普拉雜誌》(O Magazine) 整理新近各項心理學研究報告，歸納出在日常生活中導致情緒不快樂的隱形殺手：

1. 睡覺時電腦螢幕沒關：

根據美國俄亥俄州立大學 (Ohio State University) 研究顯示，如果連續4星期在5勒克斯 (lux，照明單位) 的照明度下睡覺 (5勒克斯大約是房間夜燈、電視或電腦螢幕的照明度)，會抑制褪黑激素的分泌、大腦內的海馬迴組織縮小，導致情緒低落與沮喪

2. 消化系統出問題：

史丹福大學的研究指出，消化系統問題會導致情緒失調，特別是自幼時便長期承受胃痛之苦的人。

3. 愛喝低糖飲料：

許多低糖飲料都含有人工代糖，人工代糖不僅會殺死腸道內有助於改善情緒的良好細菌，還會阻礙有助於調節情緒的血清素的分泌。因此，這原因也可以解釋為何每天喝4杯以上的低糖蘇打水或冰茶的人，患有憂鬱症的風險會提高30%。

資料來源：天下雜誌