



聖心女中

1110815-1110819

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
8/15	一	午	白飯	★ 蘑菇醬燉肉	▲ 海鮮花枝排	培根高麗	時蔬		水果	4.4	2.5	1.2	0	3.3	1	734
		晚	白米飯	親子丼	麻婆豆腐	薑燒海根	時蔬	綠豆薏仁	水果	4.4	2.6	1.3	0	2.3	1	699
8/16	二	早	★ 鮮肉包		★ 雞蛋小饅頭		綠茶			2.7	0.6	0	0	0	0	234
		午	胚芽飯	安東雞	▲ 絲瓜蝦仁蛋	青蔬油片絲	有機蔬菜		水果	4.4	3.3	1.2	0	2.2	1	745
		晚	★ 韭香炒飯條	★ 炸豬排	鐵板銀芽	★ 椒鹽甜條	時蔬	★ 巧達濃湯	水果	4.5	2.6	1.5	0	3	1	743
8/17	三	早	★ 肉鬆麵包		研磨豆漿		水煮蛋			2	1.6	0	0	0	0	260
		午	★ 青醬豬肉螺旋麵		▲ 炸虱目魚排	雞絲四季	時蔬		水果	3.2	2.7	1	0	2.8	1	638
		晚	糙米飯	炙烤小翅腿*2	★ 榨菜麵腸	三色蒸蛋	時蔬	★ 古早味鹹湯圓	水果	4.2	3.8	1	0	2.1	1	759
8/18	四	早	香菇雞茸粥		烤地瓜		★ 奶皇包			4.7	0.5	0.2	0	0.2	0	381
		午	白飯	燒雞翅	叻沙油豆腐	木耳花椰	時蔬		水果	4.3	1.6	1.6	0	2.2	1	620
		晚	玉米飯	泰式檸檬魚	塔香紫茄	椒香毛豆莢	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯	水果	3.1	2.8	1.7	0	2.4	1	638
8/19	五	早	★ 夏威夷披薩		水煮蛋★ 玉兔包		優酪乳			5.2	1.4	0	1	0	0	619
		午	紅藜糙米飯	薑汁燒肉	茄汁虎皮蛋	黑胡椒豆薯	時蔬		水果	4.6	2.5	1.2	0	2.3	1	703

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

空汙的危害超乎想像!! 會讓人得多種疾病

根據年度全球空氣狀況報告 (State of Global Air Report) 指出全世界有95%以上的人口正呼吸著受污染的髒空氣，而空氣汙染所帶來之危害不只是呼吸道疾病，更有：

1. 肥胖和糖尿病：

過去總是認為糖尿病的主要成因是肥胖、缺乏運動和遺傳因素，但美國華盛頓大學的最新研究顯示，空氣汙染與糖尿病之間存在聯繫，因為空污會引發身體發炎，降低人體管理胰島素的能力

2. 眼睛相關疾病：

空汙除了影響會呼吸道、鼻子之外，更容易影響黏膜，而眼睛黏膜則是最常受害的部位。眼部不適，大多與接觸空氣的「淚液層」變化有關，空汙中的化學物質或煙霧可能會影響淚液層穩定性，引發搔癢、乾澀、灼熱等乾眼相關症狀，若是刺激性的汙染物甚至會造成發炎反應，讓症狀更嚴重。

3. 心血管疾病：

許多研究顯示，空氣汙染會增加冠狀動脈硬化、心臟衰竭、中風、胰島素阻抗性、糖尿病及肥胖的風險。P.M2.5沉積在肺中較小的氣管及肺泡並進入血液，造成血管內壁的發炎反應，導致動脈硬化和形成血栓，造成缺血性心臟病、心肌梗塞、心律不整等心血管疾病

4. 腸胃道疾病：

根據研究發現金屬工業粉塵可能會增加大腸癌風險，因為這些懸浮顆粒和化學物質影響並改變腸胃道的常在菌落種類及

資料來源：Heho健康網