



聖心女中

1110830-1110902

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
8/30	二	午	大麥飯	日式咖哩豬	酸菜炒豆干	香炒高麗	有機蔬菜		水果	4.4	3	1.3	0	2.4	1	734
		晚	培根蛋炒飯		檸檬雞柳條*3	芹香黑輪	時蔬	芝麻奶露	水果	4.3	2.9	1	0.1	3.2	1	763
8/31	三	早	★水餃*6		研磨豆漿		水煮蛋			2.1	2.8	0.1	0	0	0	360
		午	五穀飯	避風塘炒雞	起司玉米蛋	脆炒絲瓜	時蔬		水果	4.6	2.5	1.4	0.1	2.5	1	732
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	★鮮蔬粉絲	什錦雞茸	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	4.9	2.9	1.2	0	2.3	1	754
9/1	四	早	皮蛋瘦肉粥		★芝麻包		—			2.8	0.9	0.3	0	0	0	271
		午	糙米飯	壽喜燒肉	炸雞翅*1	海芽三柳	時蔬		水果	4.5	2	1.2	0	2.6	1	672
		晚	白飯	紅燒魚排	肉絲花椰	★韭香豆芽	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	3.5	2.6	2.2	0	2.2	1	654
9/2	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋★馬拉糕		鮮奶			4.4	1	0	1	0	0	533
		午	★古早味肉絲油飯		糖醋雞塊	豆瓣干片	時蔬		水果	4.3	3.4	1	0	3	1	776

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

營養小知

夏日炎炎 沒有食慾怎麼辦？



夏天氣溫升高，悶熱的天氣總會讓我們嚷嚷著沒胃口吃飯，只想喝飲料和吃冰淇淋，但又會擔心熱量攝取過高，沒辦法在夏天展現好身材，別擔心~以下有幾個小撇步報給你知：

1. 適時補充水分：

為什麼夏天容易沒有食慾？最常見的原因就是因為「水喝不夠多」。當身體缺水時，消化道內的水分會被拿去補充體液，確保血液有足夠水分可以流動，但同時會造成消化道脫水，不僅影響消化，也會讓食慾下滑。

2. 少喝含糖飲料：

雖然喝飲料很消暑，但高糖分不只無法解身體的渴，還可能因為喝下太多飲料，導致到了正餐時間不覺得餓而吃不下。



3. 營造舒適環境：

保持用餐環境通風、涼爽，讓身體冷靜回復到舒適的狀態，比較會有胃口吃飯。



最後還有一個小提醒，大家一定要勤洗手，可以防止一些病毒留在身上，才不會輕易感染上腸病毒或是其他病菌，導致身體不適呦~~

資料來源：Heho健康