



聖心女中

1111003-1111007

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全蛋 雞蛋	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
10/3	一	午	糙米飯	三杯肉片	玉米炒蛋	白菜滷	時蔬		水果	4.3	2.2	1.5	0	2.3	1	667
		晚	糙米飯	梅干扣肉★	鮮蔬油絲	金菇春雨	時蔬	海芽味噌湯	水果	4.5	2.3	1.4	0	2.1	1	677
10/4	二	早	★果醬吐司		★鮮奶小饅頭		★麥茶			4.6	0	0	0	0	0	382
		午	胚芽飯	泰式酸甜雞	椰汁咖哩油腐	花生拌青木瓜	有機蔬菜		水果	4.1	3	1.3	0	2.8	1	731
		晚	★泡菜炒烏龍		▲醬燒花枝丸*3	蒟蒻脆瓜	時蔬	★雙圓冬瓜露	水果	2	1.8	1.4	0	2.3	1	481
10/5	三	早	★蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		水煮蛋			2.4	2.8	0	0	0	0	378
		午	五穀飯	普羅旺斯燉肉	法式菇醬獅子頭	雙色花椰	時蔬		水果	4.5	2.2	1.5	0	2.4	1	686
		晚	白飯	左宗棠雞★	▲椒鹽甜條	田園五色	時蔬	筍茸排骨湯	水果	3.7	2.2	1	0	2.9	1	640
10/6	四	早	★鍋燒湯麵		★紅豆包		—			2.6	0.4	0.1	0	0	0	215
		午	地瓜飯	歐風蜂蜜烤翅*1	蕃茄蛋豆腐煲	螞蟻上樹	時蔬		水果	4.5	2.3	1	0	2.2	1	672
		晚	綠豆飯	五香烤魚	照燒鮑菇	雞絲豆芽	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	3.4	2.5	1.8	0	2.1	1	625
10/7	五	早	★玉米起司堡		水煮蛋★黑糖馬拉糕		果汁			4.2	1	0	0	0	1.4	453
		午	★白醬草菇義大利麵		里肌豬排*1	枸杞絲瓜	時蔬		水果	4.2	2.4	1.4	0.1	2.3	1	688

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記



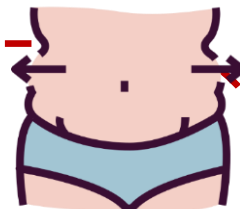
為含麩質之穀物及其製品 / 標記



為含甲殼類及其製品

營養小知識

常吃垃圾食物 常運動也不會



新研究顯示，吃垃圾食物會導致青少年肥胖，就算他們大量運動也是如此。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，一項針對青少年的研究發現，攝取最多脂肪的人，腹部較圓，且無關於運動量。

這篇刊登在「臨床營養雜誌」(Clinical Nutrition)的研究顯示，減少脂肪攝取與增加活動量，是對抗青少年肥胖的不二法門。

研究發現，無論這224名青少年受試者是否定期運動，攝取過多脂肪都會導致腹部脂肪囤積。

腹部囤積脂肪對人體最有害，因為會增加心血管問題、糖尿病、高血壓與高膽固醇的風險。

科學家過去假設，就算總攝取熱量沒有增加，高脂飲食仍會增加肥胖風險。他們認為，攝取過多脂肪可能會增加體脂肪。

資料來源：董氏基金會

