



聖心女中

1111011-1111014

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	
10/11	二	午	小米飯	香濃沙薑雞	蜜汁大溪干	乾煸四季豆	有機蔬菜		水果	4.2	3.2	1.3	0	2.2	1	726	
		晚	★五目炊飯		★無骨香雞排		花生海結	時蔬	肉骨茶湯	水果	3	2.2	1.4	0	2.6	1	587
10/12	三	早	★水餃*6			研磨豆漿		水煮蛋		2.1	3.8	0.03	0	0	0	433	
		午	燕麥飯	★紅糟肉排*1	★韓式雞肉冬粉	牛蒡炒雜菜	時蔬		水果	4.5	2.4	1.4	0	2.7	1	712	
		晚	白飯	打拋豬肉	★黃瓜肉羹	腐乳白菜	時蔬	燒仙草	水果	4	2.5	2	0	2.3	1	681	
10/13	四	早	★皮蛋瘦肉粥			烤地瓜		—		4	0.5	0.2	0	0	0	323	
		午	泡菜燒肉飯			烤翅小腿*2	紅蔥豆芽	時蔬		水果	4	1.8	1.3	0	2.5	1	620
		晚	★燕麥飯	薑燒肉柳	什錦蒸蛋	蒜香四季	有機蔬菜★	馬鈴薯濃湯	水果	3.9	2.2	1.4	0	2.1	1	628	
10/14	五	早	★菠蘿麵包			水煮蛋★雞蛋小饅頭		鮮奶		5	1.5	0	0.8	0	0	583	
		午	糙米飯	蒸肉餅▲	蝦仁蒲瓜炒蛋	沙茶玉米	時蔬		水果	4.3	2.2	1	0	2	1	641	

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

明明都有充足睡眠，怎麼還是感覺好累!?



會不會常常覺得明明已經睡了8小時...卻還是感到很累呢，到底為什麼呢？

對此，McKel Hill營養師提出超詳細的解析，來解釋明明睡很飽卻還是感到累的5個關鍵原因：

1. 血糖波動紊亂：當你攝取精緻澱粉、蛋糕或是糖果類的食物時，就會刺激血糖急速上升，促使胰島素大量分泌，讓你極度興奮後迅速感到疲倦。
2. 粒線體功能異常：粒線體是「細胞的發電廠」，身體會使用氧氣將食物中的能量轉化為可以使用的能量，進而在粒線體中產生ATP，因此粒線體若過度運作或是有功能障礙都會讓你感到過度疲勞。
3. 身體疾病：「疲勞」很有可能會是許多疾病的症狀，例如肝臟、腎臟、癌症、炎症或是貧血等問題，但疲勞也並不代表你就是一定生病，也有可能是長期休息不夠而累積出來的結果。
4. 攝取量不足：如果沒有從食物中獲得足夠的熱量，那就會在某個時候感到特別疲勞；且國外一項研究發現，輕度脫水也會降低你的情緒和精力。故飲食均衡且充足，並搭配適量飲水可以改善喔~~
5. 心理健康：如果你的心理狀態不好，不只會感到壓力、焦慮或是憂鬱，更會讓你感到昏昏欲睡以及缺乏活力去做事情。

資料來源：《Nutrition Stripped》

