



聖心女中

1111017-1111022

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
10/17	一	午	★蕎麥飯	★果香雞排*1	哨子肉醬百頁	筍香三色		時蔬	水果	4	3.4	1.4	0	3.1	1.1	776
		晚	白飯	西西里燒豬	魚香皮絲	日式佃煮	時蔬	★醇厚牛奶麥片	水果	3.4	3	1.2	0.1	2.3	1	672
10/18	二	早	★鮮肉包		★芋泥包		可可飲			3.3	0.6	0	0.1	0	0	291
		午	五穀飯	京醬肉柳	紅蘿蔔炒蛋	蒜拌花椰	有機蔬菜	水果	4.4	2.1	1.6	0	2.4	1	674	
		晚	★炸醬麵		嫩烤小翅腿*2	脆炒洋芋	時蔬	羅宋湯	水果	4.2	2.1	1.1	0	2.5	1	652
10/19	三	早	★茄汁豬柳堡		研磨豆漿		水煮蛋			2	3.1	0.2	0	0.5	0	400
		午	胚芽飯	鹹水雞	香椿干片	奶汁白菜	時蔬	水果	4.2	3.1	1.2	0	2.1	1	711	
		晚	★紅藜五穀飯	無錫燉肉	金泥油腐	木須高麗	時蔬	山藥鮮菇湯	水果	3.9	2.6	1.7	0	2.2	1	670
10/20	四	早	★大阪燒炒麵		★奶皇包		紅茶			2.8	0.3	0.2	0	0.5	0	246
		午	紅藜飯	蜂蜜咖哩豚肉	豆瓣燒腐	彩燴黃瓜	時蔬	水果	4.2	2.2	1.2	0	2.4	1	657	
		晚	胚芽飯	糖醋魚	三色燴蛋	紅燒冬瓜	有機蔬菜	菜脯雞湯	水果	3.1	2.7	1.7	0	2.6	1	639
10/21	五	早	★巧克力鬆餅		茶葉蛋★玉兔包		鮮奶			5.2	1	0	0.8	0	0	799
		午	★蕃茄肉醬麵	★炸虱目魚排*1	金瓜粉絲		時蔬	水果	3.6	2.4	1	0	2.7	1	639	
		晚	白飯	瓜仔雞	塔香海茸	香拌豆薯	時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4	1.9	1.8	0	2.3	1	631
10/22	六	早	★饅頭夾荷包蛋		★黑糖馬拉糕		★麥茶			3	1	0	0	0.8	0	321
		午	肉絲蛋炒飯		蒜泥白肉	腰果干丁	時蔬	酸辣湯	水果	3.6	3.3	1	0	2.9	1	715

本校使用豬肉之產地皆為台灣

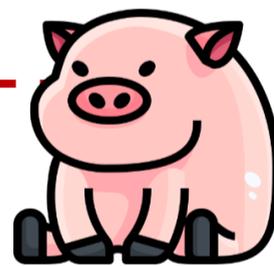
標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

▲ 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

狼吞虎嚥，當心變成水桶腰！



新現代小孩好忙，父母師長總是催促「快一點」，趕著上學上才藝班，連三餐都常吃得急匆匆。

根據美國研究表示，相較於至少有25分鐘吃午餐的學生，午餐時間少於20分鐘的學生進食量會減少，而且營養品質也受影響；且日本研究發現，相較於慢慢用餐的人，吃飯速度快的人無論是BMI、腰圍都更高，而且腰圍身高比大於0.5的風險明顯增加，代表學童容易有腹部肥胖和內臟脂肪堆積問題。

吃飯速度太快，會讓大腦飽食中樞來不及接收飽足訊息，讓學童在感覺到吃飽前就已經吃過量，易導致肥胖，也根本不知道自己吃下了哪些東西。

細嚼慢嚥很重要，可刺激唾液分泌、幫助消化，預防腸胃疾病發生；還能刺激腦部細胞，有助於提升學習力和記憶力。另外，咀嚼也有按摩牙齦和清潔牙齒效果，有益牙周健康，多點時間用餐，可吃足營養，且有助於減少廚餘浪費。

吃飯時不看電視、電腦或玩手機，專注在餐點上，認識自己吃下的食物、品嚐不同的口感風味；當學童學會享受吃的快樂，滿足和飽足感自然會增加，也能避免消化不良或攝取過多熱量。

資料來源：董氏基金會

