



聖心女中

1111114-1111119

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
11/14	一	午	地瓜飯	蒲燒嫩雞	洋芋肉茸	海芽三柳		時蔬	水果	4.4	2	1	0	2.1	1	638
		晚	白飯	照燒豬柳	咖哩凍豆腐	木須高麗	時蔬	★地瓜圓奶茶	水果	3.8	2.1	1.6	0.1	2.3	1	642
11/15	二	早	★香脆烤餅		★紅豆包		★麥茶			4.2	0	0	0	0	0	294
		午	★蘑菇肉醬麵	里肌豬排*1	川耳白花	有機蔬菜		水果	5	2.3	1.5	0	2.5	1	733	
		晚	地瓜飯	法式菇菇雞	田園五色	韓式雜菜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.1	2.5	1.1	0	2.5	1	675
11/16	三	早	★肉鬆麵包		研磨豆漿		水煮蛋			4	2	0	0	0	0	430
		午	胚芽飯	梅醬燒雞	▲西魯肉	柴魚蘿蔔	時蔬		水果	4.2	2.7	1.6	0	2.3	1	700
		晚	▲菇香油飯		豆豉燒肉	蒜香四季	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.7	2.4	1.5	0	2.6	1	654
11/17	四	早	★炸醬麵		★玉兔包		綠茶			4.7	0.5	0.2	0	1	0	417
		午	★大麥飯	★叉燒肉排*1	番茄炒蛋	蒜炒高麗	時蔬		水果	4	2.6	1.4	0	2.7	1	692
		晚	★大麥飯	泰式檸檬魚	雞絲豆芽	塔香歐姆蛋	有機蔬菜	竹筍鮮菇湯	水果	3.5	3.1	1.6	0.1	2.4	1	701
11/18	五	早	★蘿蔔糕*1.5		茶葉蛋★芋泥包		鮮奶			3.6	1	0	0.8	0	0	447
		午	五穀飯	沙嗲雞丁	香滷黑干	紅仁扁蒲	時蔬		水果	4.3	3.1	1.4	0	2.3	1	732
		晚	白飯	炙烤翅小腿*2	▲開陽白菜	★醬燒麵腸	時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	3.3	2	1.3	0	2.1	1	568
11/19	六	早	★馬拉糕	★芝麻包	珍珠丸*2		可可飲			4	1.2	0	0.1	0	0	385
		午	日式五木炊飯		紅燒獅子頭*2	什錦蒸蛋	時蔬	★椰奶西米露	水果	3.5	1.8	1.1	0	2.2	1	567

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

睡太少食慾好 肥胖會悄悄來報到~~



美國臨床營養雜誌 (American Journal of Clinical Nutrition) 刊登的最新研究指出，睡太少的人吃的比較多，卻沒消耗多餘熱量。這項研究也為睡眠不足與體重增加的關聯，添加新證據。

主持研究的聖翁吉 (Marie-Pierre St-Onge) 表示：「若想控制體重，睡眠充足會有幫助。」聖翁吉為聖路加-羅斯福醫院 (St. Luke's-Roosevelt Hospital) 紐約肥胖研究中心 (New York Obesity Research Center) 研究員。

聖翁吉與同事招募30名年紀30、40之間的男女，體重全約略正常。受試者分兩次住進研究中心，1次5晚。1次每晚可睡9小時，另1次只能暫歇4小時。兩次受試期間，頭4日接受嚴格飲食控制，第5日隨意進食。

實驗顯示，不管受試者睡多久，消耗的热量幾乎相同，約每日2600大卡。若缺乏睡眠，受試者在實驗最後1天吃進的平均熱量約較睡飽時多300大卡。作者指出，若這是一般人的日常習慣，會讓缺乏睡眠的人成為肥胖症高風險群。

資料來源：董氏基金會

