



聖心女中

1120103-1120107

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
1/3	二	午	糙米飯	日式咖哩豬	蜜汁豆干	塔香海茸	有機蔬菜		水果	4.2	2.8	1.2	0	2.3	1	698
		晚	★大阪燒炒麵		★麥克雞塊*3		洋蔥炒蛋	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	3.5	2.8	1.1	0	2.9	1
1/4	三	早	★筍香包★水餃*2		研磨豆漿		水煮蛋			3.2	3.2	0.01	0	0	0	464
		午	★五穀飯	檸檬果香雞	麻婆肉醬豆腐	雙色花椰	時蔬		水果	4.2	3.2	1.3	0	2.6	1	744
		晚	白飯	破布子燒魚	紅仁四季	★三杯鮑菇	時蔬	★珍珠冬瓜奶露	水果	4.3	2	1.7	0.1	2.3	1	672
1/5	四	早	鮮菇肉茸粥		冰烤地瓜		★黑糖小饅頭			3.8	0.3	0.1	0	0	0	291
		午	茄汁豬肉拌飯		蒲燒魚排*1	清炒黃瓜	時蔬		水果	4.2	2.3	1.2	0	2.2	1	656
		晚	糙米飯	春川豬柳	咖哩洋芋	韭香銀芽	有機蔬菜	★玉米濃湯	水果	4.1	2	1.5	0	2.2	1	634
1/6	五	早	★巧克力菠蘿麵包		水煮蛋★奶皇包		鮮奶			3.7	1	0	0.8	0	0	454
		午	小米飯	親子丼	香炒高麗	豆干小炒	時蔬		水果	4	3.4	1.3	0	2.2	1	727
		晚	白飯	五香烤翅*1	魚香百頁	★花生海結	時蔬	★肉羹湯	水果	3	2.7	1.1	0	2.1	1	595
1/7	六	早	★鍋貼*5		★玉兔包		★麥茶			4.3	2.5	0.04	0	0	0	490
		午	胚芽飯	★脆皮雞排*1	★醬炒年糕	脆炒黃芽	時蔬		水果	4.3	2.3	1.6	0	2.8	1	700

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

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

老喊餓？跳繩可降食慾！

花幾分鐘跳繩不僅是保持苗條的好方法，還能遏制胃口。新研究顯示，跳繩是遏止飢餓感的最佳方式之一，進而達到減少卡路里攝取的目的。

英國「每日郵報」(Daily Mail)報導，研究受試對象參與哪類運動最能對抗飢餓感的結果顯示，跳繩數分鐘帶來的功效比騎單車佳。

跳繩是極佳的有氧運動，這是科學家首次證實跳繩對止飢有強大功效。

不少運動都能遏止飢餓感產生，但科學家認為其中有部分運動更為有效。

日本早稻田大學體育學系研究人員認為，跳繩時身體肌肉與關節不停遭遇來自地面的衝擊，這種重量訓練運動是減少卡路里攝取的最有效方法。

他們的理論在於，跳繩或跑步等迅速「上下」移動的載重運動，會影響腸道運作，且可能妨礙刺激胃口的荷爾蒙分泌。

研究發現，比起騎單車，受試男性跳繩後比較不感到飢餓；但與什麼都不做相比，這2種運動都能降低食慾。研究結果發表於「食慾」(Appetite)期刊。



資料來源：董氏基金會