聖心女中

1120220-1120224

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
2/20	一	午	地瓜飯	梅醬燒雞	玉米肉茸	芋香白菜	時蔬		水果	4.4	2.4	1.3	0	2.4	1	689
		晚	糙米飯	BBQ嫩豬	紅醬百頁	鮮菇花椰	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	4.4	2.7	1.5	0	2.3	1	712
2/21	二	早	★鍋貼*5		★芝麻包		綠茶			4.4	2.5	0.03	0	0	0	496
		午	★五穀飯	黑胡椒燒肉	紅蘿蔔炒蛋	川耳黃瓜	有機蔬菜		水果	4.2	2.3	1.4	0	2.2	1	661
		晚	★香拌擔擔麵		★麥克雞塊*3	腐乳高麗	時蔬	福菜筍茸湯	水果	2.5	1.8	1.6	0	2.7	1	532
2/22	三	早	★花生吐司		研磨豆漿		水煮蛋			4	2	0	0	1.6	0	502
		午	香鬆蛋炒飯		★蜂蜜芥末脆皮雞	金菇三絲	時蔬		水果	4	3.5	1.1	0	3	1	765
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	黃金泡菜干片	焗烤金瓜	時蔬	白玉雞湯	水果	4.1	3	1.2	0.15	2.5	1	737
2/23	四	早	★鍋燒湯麵		★芋泥包		—			2.8	0.4	0.5	0	0	0	239
		午	糙米飯	★韓式醬豬排*1	豆干滷味	韓拌豆芽	時蔬		水果	4	3.5	1.1	0	2.5	1	743
		晚	★燕麥飯	五香雞翅	紅仁四季	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	3.5	2.2	1.6	0	2.1	1	605
2/24	五	早	★筍香包		水煮蛋	★地瓜包	鮮奶			3.9	1.6	0	0.8	0	0	513
		午	★紅藜燕麥飯	花瓜雞	高麗小炒	★螞蟻上樹	時蔬		水果	4.6	1.9	1.6	0	2.3	1	668

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

營養小知識

維生素 D 攝取不足的 6 大現象

根據衛福部國民營養健康的資料顯示，台灣有將近7成的民眾有缺乏維生素D的現象。維生素D攝取的不足，會有什麼狀況發生呢？台大醫院骨科部主治醫師楊榮森曾指出，如果人體缺乏維生素D就會導致成人骨軟化症，以及肌肉無力、容易跌倒，如此一來意外發生的風險就會大增。而且缺乏維他命D也有可能和高血壓、心臟病、糖尿病、憂鬱症、失智症、癌症有關係！

身體缺乏維生素D的6種現象

1. 容易生病：維生素D在免疫系統中扮演了重要角色。
2. 情緒焦慮：維生素D會調節血清素的平衡狀態。
3. 肌肉無力：維生素D在代謝時進入肌肉細胞，增強肌肉收縮。
4. 骨質疏鬆：維生素D是骨頭的強化劑，會幫助小腸吸收鈣質。
5. 皮膚乾燥：維生素D能促進皮膚的新陳代謝。
6. 心血管疾病：研究發現，缺乏維他命D的人，發生中風和心臟病的機率較高。

怎麼補充維生素D？

江坤俊醫師表示，曬太陽約可獲得80~90%的維生素D；而攝取食物約可得到10~20%的維生素。所以，人體可利用的維生素D，大部份都是靠曬太陽合成的。

那太陽到底怎麼曬 才能補充維生素D？

陽光中紫外線的UVB是幫助人體合成維生素D的關鍵，但它無法穿透一般的玻璃，所以在室內隔著玻璃曬太陽，是不會合成維生素D的，反而會因為穿透玻璃的UVA光造成皮膚老化。建議曬太陽時間在早上9~10點或下午3~4點，讓手臂、腿或背部曬5~30分鐘的太陽。但也須注意每個地方的紫外線強度不同，曬過頭反而會增加風險。

資料來源：HEHO健康