



聖心女中

1120301-1120304

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
3/1	三	午	小米飯	檸香翅小腿*2▲	客家小炒	清炒高麗	時蔬		水果	4	2.4	1.2	0	2.1	1	645
		晚	糙米飯	孜然燒豚	翡翠三絲	紅油筍茸	時蔬	★雙Q奶茶	水果	4.1	2	1.8	0.1	2.3	1	661
3/2	四	早	古早味鹹粥		冰烤地瓜		★鮮奶小饅頭			3.7	0.4	0.5	0	0	0	302
		午	胚芽飯	芝香照燒豚肉▲	粉醬甜不辣*1	雙色花椰	時蔬		水果	4.5	1.1	1.5	0	2.2	1	594
		晚	夏威夷炒飯		★無骨香雞排	榨菜麵腸	有機蔬菜	結菜排骨湯	水果	3.1	3.5	1	0	3.1	1.1	710
3/3	五	早	★巧克力菠蘿麵包		茶葉蛋★奶皇包		優酪乳			3.9	1	0	0.8	0	0	468
		午	★日式炒烏龍		蔥燒雞	咖哩洋芋	時蔬		水果	2.3	1.7	1.4	0	2.4	1	492
		晚	白飯	鐵板肉片	紅蘿蔔炒蛋	什錦茼蒿	時蔬	黃芽雞湯	水果	3	2.7	1.2	0	2.2	1	602
3/4	六	早	★肉鬆麵包		★紅豆餐包		果汁			4.2	0.4	0	0	0	1.4	408
		午	客家梅菜飯		★香滷豬排	鮮燴蒲瓜	時蔬	紅豆地瓜湯	水果	4.5	2.5	1.2	0	2.5	1	705

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

營養小知識

運動後就一定要喝飲料才能有效補充水分？

其實運動後是否要補充運動飲料應該要看運動的時間長短及運動類型來決定。通常在一個小時以上長時間、長距離耐力型的運動，如馬拉松；以及激烈性、在相對較熱環境中的運動，如排球或籃球等，這種類型的運動因為易脫水、電解質大量流失，且身體中的醣類會快速消耗，所以才需要飲用含有醣類及電解質的運動飲料。

然而一般運動或訓練，是不需要特地飲用運動飲料的，雖然會流失小部分的電解質，但我們的身體會將體內原先儲存的電解質自動釋放到血液中以維持恆定，此時若特別補充運動飲料，反而會使體內滲透壓失衡，進而增加心、腎的負擔。況且不要忘了，運動飲料也含有糖，因此，一般的運動過後，記得只要少量、頻繁的補充足夠的水就可以了！



運動，喝白開水就好！

非長時間、大量的運動，不需喝運動飲料！
只要少量、頻繁地喝水就可以了！

運動喝水的好處

促進代謝

運動表現好

不中暑

不疲累

資料來源：董氏基金會