



聖心女中

1120807-1120811

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全糖 奶茶	紅糖 奶茶	綠茶	冰沙	油醋 麵	水果 糖	熱量
8/7	一	午	大麥仁飯	筍干燉肉	玉米炒蛋	針菇扁蒲	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.8	2.4	1.8	0	2.3	1	655
		晚	糙米飯	桔醬蒜香肉片	麻婆豆腐	黑椒毛豆莢	時蔬	檸檬冬瓜山粉圓	水果	4	2.9	0.9	0	2.2	1	679
8/8	二	早	蘿蔔糕*1.5		★ 芝麻包		可可飲			4	0	0	0.1	0	0	295
		午	糙米飯	奶香南瓜雞丁	★ 沙嗲豆干	螞蟻上樹	有機蔬菜	黃豆白玉湯	水果	4.5	3.5	1.1	0	2.4	1	773
		晚	客家炒粿條		醬香雞翅	椒鹽地瓜	時蔬	客家鹹湯圓	水果	4.5	1.7	1	0	2.8	1	654
8/9	三	早	草莓吐司		研磨豆漿		水煮蛋			4	2.7	0	0	0	0	483
		午	糙米飯	紐澳良翅小腿	紅油筍茸	蕃茄高麗	時蔬	黑糖奶露	水果	3.8	2	1.8	0.1	2.3	1	640
		晚	糙米飯	薑汁燒肉	芋香白菜	★ 花生雙結	時蔬	紫菜魚丸湯	水果	3.6	2.5	1.7	0	2.4	1	650
8/10	四	早	炸醬麵		銀絲卷		青菜蛋花湯			4	0.6	0.4	0	0.5	0	358
		午	糙米飯	和風豬柳	咖哩肉醬	紅蔥銀芽	時蔬	鮮菇海芽湯	水果	3.9	2.4	1.7	0	2.4	1	664
		晚	蕎麥飯	黃金魚條	香菇蒸蛋	關東煮	有機蔬菜	排骨酥湯	水果	3.8	2.7	1.2	0	2.7	1	680
8/11	五	早	醬燒肉包		茶葉蛋/地瓜包		果汁			4.4	2.1	0	0	0	1.4	550
		午	★ 青醬培根燉飯		香酥魚排	莎莎百頁	時蔬	巧達濃湯	水果	3.8	2.5	1	0	2.8	1	665

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含花生及其堅果製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

骨質疏鬆可以預防嗎？四大關鍵缺一不可！

骨質流失沒有明顯的症狀，總是等到骨頭斷掉或裂掉那瞬間，才發現有骨質疏鬆。那要如何預防骨質疏鬆？四大關鍵不可少！

1. 蛋白質

臨床上發現，肌少症患者有較高的風險罹患骨質疏鬆症。蛋白質是合成肌肉的原料，成人每日蛋白質攝取量為「每公斤體重 X 1.1 克」，可預防衰弱和肌少症發生。

2. 維生素D

維生素D在人體扮演的角色類似固醇類賀爾蒙，主要調節鈣質在小腸的吸收，維持骨骼健康。身體需要維生素D才能吸收鈣，但有超過98%的國人維生素D都處於缺乏和不足的狀態。建議可以多吃富含維生素D的食物，像是鮭魚、秋刀魚、蛋黃、牛奶、香菇、木耳。

3. 鈣質

鈣質是骨骼的原料，飲食中長期缺鈣，會加速骨質流失。成年人每天要補充1000毫克的鈣，才能滿足一天的需求。每天早晚喝一杯牛奶，飲食中多吃高鈣食物，如深綠色蔬菜、傳統豆腐、黑芝麻等，就能輕鬆補鈣。

4. 運動

沒有運動會增加骨折風險，適度的戶外運動是必要的，曬太陽還能幫助身體合成維生素D，加強腸道吸收鈣質。而最好的運動是「負重運動」，包括慢跑、爬樓梯、跳繩、爬山等。

預防骨質疏鬆 四大關鍵不能少！

LINE Heho健康

蛋白質

肌少症患者有較高骨質疏鬆症風險
· 每日蛋白質攝取量
成人：每公斤體重 X 1.1 克
高齡長者：每公斤體重 X 1.2 克

維生素D

身體需要維生素D才能吸收鈣，但有超過98%的國人維生素D都處於缺乏和不足的狀態。

鈣質

鈣質是骨骼的原料，飲食長期缺乏鈣，會加速骨質流失速度。
成年人每天要補充1000毫克的鈣，才能滿足一天的需求。

運動

想要防止骨鬆，最好的運動就是「負重運動」，包括慢跑、爬樓梯、跳繩、爬山等。

資料來源：Heho健康