



聖心女中

1121011-1121013

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 概量	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
10/11	三	午	糙米飯	椒麻肉片	鐵板油腐	枸杞絲瓜燴蛋	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.3	2.4	1.4	0.1	2.4	1	699
		晚	糙米飯	酥炸花枝排	瓜仔干丁	茄汁甜條	時蔬	醇濃大醬湯	水果	4.1	2.5	1.2	0	2.8	1	691
10/12	四	早	高麗菜鹹粥		燒賣		紅豆包			3.5	1.1	0.3	0	0.5	0	358
		午	糙米飯	椒鹽魚丁	螞蟻上樹	紅蔥芽菜	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5	2.7	1.3	0	2.8	1	771
		晚	小米飯	韓式泡菜豬柳	起司奶香玉米	脆炒高麗	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.1	2.2	1.7	0	2.4	1	663
10/13	五	早	蔥燒肉包		茶葉蛋/黑糖小饅頭		優酪乳			3.8	2.1	0	0.8	0	0	544
		午	大阪燒炒麵		日式炸豬排	塔香百頁	時蔬	味噌海芽湯	水果	3	3	1.1	0	2.8	1	649

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

運動補水三要點，這樣喝水更健康！

運動減重不僅要補充蛋白質，更要藉助水的力量，運動前須先補充水分，讓身體在運動過程保持「水合狀態」，才能讓身體持續進行增肌減脂的過程，達到瘦身減重的目標，現在就趕快看看自己是否喝對方式了嗎！

★運動前補充目的：緩和心跳、體溫

在高溫、高濕度環境下，未暖身時的心跳偏快，若接著暖身、運動，心跳頻率、體溫容易往上飆升，使體力消耗較快速，在運動前 30～40 分鐘補充足夠水分能緩和心跳、體溫，延長運動時間。運動前補充水分建議：前30～40分鐘補充 250～500c. c.。

★運動中補充目的：維持排汗、預防脫水過多

若運動中流著汗，每隔 10～15 分鐘的間歇式補法是較佳的方式，這能延緩身體脫水過多及排汗功能正常，飲用量約為 4～8 口的量，飲用量過多或不足都會影響運動表現，甚至會有腸胃不適症狀出現。運動中補充水分建議：每10～15分鐘補充 100～200c. c.。

★運動後補充目的：恢復體力

剛運動完，因為心跳還沒馬上恢復平緩，喝水太快太猛容易導致血濃度被快速稀釋而產生頭暈。所以建議一定要慢慢喝，少量多次。較好的補水辦法是在運動後 20～30 分鐘內喝，之後恢復成一般日常喝水狀態，持續補水。運動後補充水分建議：運動後20～30分鐘內補充 150～200c. c.。



資料來源：Heho健康