



# 聖心女中

1121120-1121125

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
11/20	一	午	大麥仁飯	蔥油雞	菜圃干丁	腐乳高麗	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	3.5	3.2	1.6	0	2.4	1	693
		晚	糙米飯	糖醋肉絲	黑胡椒甜條	紅油筍片	時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	2	1.5	0	2.4	1	706
11/21	二	早	蘿蔔糕*2		芋泥包		柴魚油腐湯			3.3	0.7	0	0	0.5	0	306
		午	糙米飯	南洋香茅豬柳	起司洋芋	木耳四季	有機蔬菜	白菜針菇湯	水果	4.1	1.9	1.7	0.1	2.3	1	651
		晚	栗子炊飯		味噌燒雞	塔香干絲	時蔬	玉米排骨湯	水果	4	3.1	1	0	2.3	1	701
11/22	三	早	菠蘿麵包		研磨豆漿		火腿炒玉米			3.4	2.1	0.1	0	0.8	0	434
		午	糙米飯	日式佃煮	蠔油什錦鴿蛋	針菇寬粉煲	時蔬	牛奶花生湯圓	水果	5.2	1.9	1.2	0.1	2.6	1	729
		晚	白飯	京醬肉片	咖哩豆腐煲	香菇白菜	時蔬	黃瓜魚丸湯	水果	3.6	2.9	1.6	0	2.3	1	673
11/23	四	早	香菇肉茸粥		珍珠丸子		黑糖小饅頭			2.8	1.1	0.4	0	0.5	0	311
		午	糙米飯	普羅旺斯魚丁	酸菜黑干	開陽結頭菜	時蔬	菜圃雞湯	水果	3.6	3.2	1.6	0	2.3	1	696
		晚	糙米飯	椒麻雞	焗烤花椰	紅豆芝麻球*2	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.5	1.7	1.8	0.1	2.8	1	689
11/24	五	早	巧克力吐司		茶葉蛋/奶皇包		鮮奶			5.4	1	0	0.8	0	0	573
		午	沙茶豬肉炒烏龍		酥炸豬排	芝香黃芽	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3	2	1.5	0	2.8	1	584
		晚	糙米飯	醬燒豬柳	茄汁豆腸	五香海帶片	時蔬	芹香白玉湯	水果	3.5	3.1	1.6	0	2.4	1	686
11/25	六	早	小籠湯包*6		草莓餐包		鮮奶			4.8	3	0	0.8	0	0	681

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

### 排便不順怎麼辦？解決便秘的 3 種方法



便秘是現代人常遇到的困擾之一。工作壓力、缺乏運動，以及營養不均衡的三餐外食，都可能導致便秘問題。想要讓排便順暢嗎？首要的步驟就是從日常飲食中進行調整！建議多攝取以下十種食物，同時增加足夠的水分和良好油脂，有助於改善消化，解決便秘困擾。

#### ► 補充高纖食物

吃蔬菜並不一定能夠解決便秘問題，關鍵在於攝取高纖維含量的蔬菜。以下列舉的十種蔬菜，其中富含膳食纖維，有助於改善便秘。除了蔬菜外，應該在主食中增加纖維的攝取。可以考慮使用糙米、五穀米等來替代精緻的白米，這樣的飲食調整可以幫助改善便秘情況，讓排便變得更加順暢。

#### ► 喝足夠的水

建議每日攝取水量應為「體重X30ml」。喝水的時間點也相當重要！建議在早晨醒來後的30分鐘內，先喝1~2杯溫開水。這不僅可以補充整晚流失的水分，同時透過胃結腸反射 (gastrocolic reflex)，刺激大腸劇烈蠕動，進而誘發便意。

#### ► 補充好油脂

攝取適量的油脂有助於改善便秘，使排便更加順暢。選擇不飽和脂肪含量高於85%的油脂，如大豆油、葵花油、芥花油、橄欖油、葡萄籽油等。建議選購小罐裝的油脂，並輪流使用不同油種，以確保獲得多樣的營養素。



資料來源：Heho健康