



聖心女中

1130528-1130531

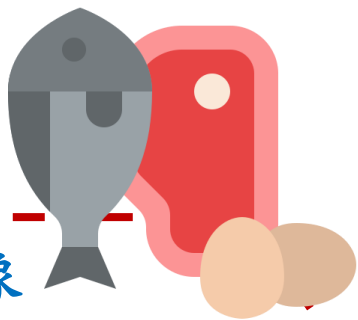
統鮮美食



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
5/28	二	午	糙米飯	瓜仔雞	紅油筍茸	三鮮黃瓜	有機蔬菜	昆布大骨湯	水果	3.8	2	2.1	0	2.4	1	637
		晚	培根蛋炒飯		醬香肉絲	鹽水時蔬	時蔬	蕃茄洋芋湯	水果	3.9	2.6	1.2	0	2.4	1	666
5/29	三	早	鍋貼*6		研磨豆漿		奶皇包			5	4.8	0	0	0	0	710
		午	糙米飯	酸菜黑干	蕃茄蛋香麵疙瘩	三角薯餅*2	時蔬	芝麻奶露	水果	5.2	1.8	1	0.1	2.8	1	725
		晚	糙米飯	和風雞丁	瓜仔干丁	芋香白菜	時蔬	芹香貢丸湯	水果	3.7	3.2	1.4	0	2.3	1	698
5/30	四	早	高麗菜鹹粥		鮮肉包		黑糖馬拉糕			4.5	1	0.2	0	0.5	0	418
		午	糙米飯	★花生豬腳	壽喜燒豆腐	韭香芽菜	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.7	2.3	1.7	0	2.3	1	638
		晚	糙米飯	西西里魚丁	火腿炒蛋	鮮蔬春雨	有機蔬菜	海芽針菇湯	水果	4.7	2.9	1.3	0	2.4	1	747
5/31	五	早	奶油麵包		水煮蛋/玉兔包		優酪乳			4.4	1	0	0.8	0	0	503
		午	什錦炒烏龍		香酥魚塊*2	關東煮	時蔬	玉米蛋花湯	水果	3.2	2	1.1	0	2.8	1	588

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 ★ 為含花生及其堅果製品



營養小知識

莫名睏倦又憂鬱？蛋白質沒吃夠的10種跡象

蛋白質維持人體基本運作不可或缺的一項營養，對於多種機能非常重要，包括構建和修復肌肉、抑制飢餓感和穩定血糖以及使頭髮和指甲健康成長。因此，如果攝入蛋白質不足，則會影響很多層面，製造出不少問題。以下10個跡象就有可能是告訴你，蛋白質吃得不夠了。

1. 重訓但沒有增肌減脂

重訓時，肌肉分解，若之後沒有適當補充蛋白質協助肌肉修復，反而會導致肌肉流失。

2. 持續想吃碳水化合物跟糖

當蛋白質攝取不足時，會讓人想吃含糖的高脂肪食物。蛋白質讓人有飽足感，不容易產生對高熱量食物的渴望。

3. 皮膚乾燥脫屑

若皮膚之前狀況很好，飽滿滋潤，但現在卻黯淡產生鱗片狀的皮屑就有可能是蛋白質攝取不足。蛋白質是皮膚、指甲、頭髮的主要構成，攝取不足會使皮膚狀況不好。

4. 飯後一小時就餓了

與蛋白質和脂肪相比，碳水化合物消化時間快。這表示，如果吃的碳水化合物比較多，會讓人短時間內餓得快。

5. 隨時都感到疲憊

如果減少攝取蛋白質，可能會使你腦霧。攝取蛋白質會使人感到較清醒，碳水化合物攝取過多則使人昏沉疲憊。

6. 頭髮稀疏脫落

蛋白質是頭髮主要組成成分，而低蛋白飲食會使頭髮營養不良，導致頭髮稀疏、脫落。

7. 體重降低但衣服還是穿不下

有時候站上體重計，體重明明少了，但想穿的衣服卻還是穿不下，會發生這樣的情況可能是因為減少的是肌肉，而不是脂肪。

8. 比平時沮喪憂愁

蛋白質含有合成血清素與多巴胺的胺基酸。血清素含量平衡能讓人不憂鬱，而多巴胺是重要的神經傳遞物質，能影響情緒。

9. 腹脹腿腫

缺乏蛋白質會讓人腫脹，因為蛋白質是維持體內細胞內外液體平衡的必要條件。

10. 持續感冒

蛋白質能增強免疫，為一種免疫增強劑。部分高蛋白食品同時含鋅，有助抵抗感染。

資料來源：Heho健康