



# 聖心女中

1130624-1130628

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
6/24	一	午	蕎麥飯	蠔油香菇雞	麻婆豆腐	薑絲冬瓜	時蔬	黃芽大骨湯	水果	3.5	2.5	1.7	0	2.3	1	639
		晚	糙米飯	蒜泥肉片	燈籠滷味	蛋酥白菜	時蔬	椰香西米露	水果	4.1	2.5	1.5	0	2.4	1	680
6/25	二	早	蘿蔔糕*1.5		豬肉餡餅*2		可可飲			3.6	1	0.2	0	0.5	0	355
		午	糙米飯	蔥爆豬柳	筍茸肉片	泰式寬粉	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.5	2	2	0	2.4	1	683
		晚	瓜仔肉燥飯		起司豬排	鐵板油腐	時蔬	芹香魚丸湯	水果	3.6	3	1.3	0	2.3	1	673
6/26	三	早	培根包		研磨豆漿		玉米炒蛋			3	2.9	0	0	0.8	0	464
		午	糙米飯	樹子豆包	黃瓜燴鴿蛋	和風鮑菇	時蔬	珍珠奶茶	水果	4.2	2	1.5	0.1	2.4	1	665
		晚	白飯	栗子燒雞	莎莎肉醬	什錦芽菜	時蔬	竹筍雞湯	水果	3.5	2.1	1.8	0	2.8	1	634
6/27	四	早	皮蛋瘦肉粥		鮮肉包		雞蛋小饅頭			3.5	1	0.3	0	0.7	0	359
		午	糙米飯	橙香雞丁	肉片炒年糕	芹香海絲	時蔬	菜圃雞湯	水果	4.8	2	1.6	0	2.8	1	712
		晚	糙米飯	馬鈴薯燉肉	龍鳳腿*1	豆捲絲瓜	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	3.8	2.1	1.7	0	2.7	1	648
6/28	五	早	蜂蜜鬆餅		水煮蛋/蒸餃*2		果汁			4.7	1.6	0	0	0	1.4	533
		午	木須刀削麵	酥炸花枝排	關東煮	時蔬	四神湯	水果	3.6	2.4	1	0	2.7	1	639	

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/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識

## 經常半夜腿抽筋，補充4營養素來預防

睡覺睡到一半，突然被自己抽筋的腿「痛醒」，相信大家應該多少都有過這樣的經驗。造成抽筋的原因有很多，像是睡姿不良、缺少礦物質、體內電解質失衡等。想要預防睡覺被抽筋痛醒，那麼平常就可以補充這4種營養素來預防喔！

- 1. 鎂：**可以舒緩肌肉，提升睡眠品質。  
食物來源：全穀根莖類、綠色蔬菜、堅果、豆類等。
- 2. 鈣：**維持肌肉正常興奮程度。  
食物來源：牛奶、小魚乾、黑芝麻、起司等。
- 3. 維生素 D：**維持肌肉、神經系統的運作。  
食物來源：鮭魚、蛋黃、黑木耳、大豆、菇類等。
- 4. 鉀：**穩定骨骼、肌肉系統，以及幫助控制身體鈣質的平衡。  
食物來源：奇異果、香蕉、菇類、南瓜等。

**營養素功效**  
舒緩肌肉，提升睡眠品質  
來源：全穀根莖類、綠色蔬菜、堅果、豆類等

**營養素功效**  
維持肌肉正常的興奮程度  
來源：牛奶、小魚乾、黑芝麻、起司等

**營養素功效**  
維持肌肉、神經系統運作  
來源：鮭魚、蛋黃、黑木耳、大豆等

**營養素功效**  
穩定骨骼、肌肉系統控制鈣質平衡  
來源：奇異果、香蕉、菇類、南瓜等

經常半夜腿抽筋  
補充4營養素來預防

資料來源：Heho健康

資料來源：Heho健康