



聖心女中

1131014-1131019

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
10/14	一	午	蕎麥飯	薑燒肉片	泰式酸甜炒蛋	柴魚蘿蔔	時蔬	黃瓜雞湯	水果	3.5	2.4	1.9	0	2.3	1	636
		晚	糙米飯	照燒雞	炸龍鳳腿	黑椒黃芽	時蔬	奶香冬瓜麥片	水果	4.4	1.8	1.1	0.1	2.7	1	667
10/15	二	早	水餃*8		馬拉糕		青菜蛋花湯			4.8	2.5	0.2	0	0.3	0	542
		午	糙米飯	椰香咖哩雞	芹香干絲	蒜香敏豆	有機蔬菜	昆布玉段湯	水果	3.8	2.9	1.5	0	2.4	1	689
		晚	哨子麵		鐵路豬排	快炒高麗	時蔬	洋芋油腐湯	水果	3	2.2	1.2	0	2.8	1	591
10/16	三	早	饅頭起司蛋		研磨豆漿		紅豆包			3.6	2.4	0.2	0.1	0.7	0	484
		午	糙米飯	四喜烤麩	碎瓜干丁	紅豆芝麻球*2	時蔬	黑糖地瓜湯	水果	4.8	2	1	0	2.9	1	702
		晚	糙米飯	豆豉燒雞	玉米肉茸	沙茶寬粉	時蔬	海芽蛋花湯	水果	5	2.1	1.1	0	2.4	1	703
10/17	四	早	滑蛋肉片粥		小籠湯包		雞蛋小饅頭			3	1	0.2	0	0.5	0	313
		午	糙米飯	▲蒲燒魚片	鮮蔬麵疙瘩	什錦扁蒲	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.4	1.3	0	2.3	1	663
		晚	地瓜飯	紅燒肉	蔥筍炒蛋	田園花椰	有機蔬菜	四神湯	水果	3.9	2.4	1.7	0	2.4	1	664
10/18	五	早	水煎包		洋菇炒蛋/奶皇包		巧克力保久乳			4.5	1.8	0.1	0.8	0.7	0	604
		午	五木炊飯		糖醋雞丁	香香滷味	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4	2.3	1.3	0	2.4	1	653
		晚	白飯	里肌豬排	什錦炒蛋	脆炒花椰	時蔬	綠茶	水果	3.5	2.5	1.4	0	2.7	1	649
10/19	六	早	巧克力吐司		鮮肉包		保久乳			5	0.2	0	0.8	0	0	545

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

營養師推薦比咖啡更有效的提神 5 食物

上班上課常常昏昏欲睡又沒精神，想喝咖啡，但有些人怕牙齒黃，有些人怕心悸，現在就讓營養師來推薦你一樣可以提神，且不怕心悸和牙齒黃的5食物，讓你吃得健康有精神！

- ☆蛋黃:鐵是體內血紅素重要的組成物，是攜帶、運輸氧氣不可或缺的营养素，人體一旦缺氧，就會昏昏欲睡，使得反應更加遲鈍。其中的蛋黃就是很好的鐵質來源，不輸牛肉！
- ☆燕麥:燕麥含有豐富的水溶性膳食纖維，可以穩定血糖，避免發生血糖一下升高、一下降低的現象而造成疲勞。
- ☆白開水:當出現口渴症狀，代表身體已經處於輕微脫水階段了，脫水會降低生理及心理功能，輕微的脫水即可能造成疲倦，甚至是頭昏、頭痛等症狀。
- ☆黑巧克力:黑巧克力富含能夠提振精神的「黃烷醇」，黃烷醇能促進血管擴張，增加大腦血流量，讓腦袋運轉更流暢，思緒清晰不疲倦。
- ☆牛奶:牛奶本身是絕佳的蛋白質來源，能提供充足的胺基酸，其中多巴胺在大腦訊息傳遞扮演重要角色，不論是記憶力、情緒工作效率都跟它有關；牛奶中還有酪胺酸，可以刺激大腦分泌多巴胺，讓思緒更清晰、大腦更靈活。



昏昏欲睡但喝咖啡又怕心悸？

營養師推比咖啡更有效的提神 5 食物

蛋黃



缺鐵會想睡覺、提不起勁
蛋黃就是很好的鐵質來源

燕麥



可提供維生素B群，維持
身體能量代謝，避免疲勞

牛奶



含酪胺酸，可刺激大腦分
泌多巴胺，讓思緒更清晰

黑巧克力



含黃烷醇能促進血管擴張
增大腦血流量，活絡大腦

白開水



輕微脫水即可能造成疲倦
所以應該要時時補充水分

資料來源：Heho健康