



聖心女中

1131021-1131026

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
10/21	一	午	紫米飯	★沙嗲炒雞	紅蔥百頁	田園四色	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	2.8	1.1	0	2.3	1	681
		晚	糙米飯	芝麻菇菇肉片	紫茄凍腐煲	木耳黃瓜	時蔬	冰糖銀耳湯	水果	3.5	2.5	1.4	0	2.3	1	631
10/22	二	早	蘿蔔糕*1.5		豬肉餡餅*2		白菜豆腐湯			3.6	1.1	0.1	0	0.3	0	351
		午	糙米飯	蒼蠅頭	▲花枝丸*2	鐵板銀芽	有機蔬菜	薑絲海芽湯	水果	3.5	3.4	1.4	0	2.8	1	721
		晚	火腿蛋炒飯		紅燒雞丁	★花生海結	時蔬	酸辣湯	水果	3.5	2.9	1.2	0	2.3	1	656
10/23	三	早	筍香包		研磨豆漿		洋芋炒蛋			3	2.9	0	0	0.7	0	459
		午	糙米飯	塔香蘭花干	蠔油什錦鵪蛋	咖哩寬粉	時蔬	珍珠冬瓜茶	水果	4.6	1.6	1.1	0	2.3	1	633
		晚	糙米飯	魚香肉絲	醬香麵疙瘩	豆酥敏豆	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	4.4	1.8	1.6	0	2.4	1	651
10/24	四	早	肉羹麵線		珍珠丸子		鮮奶小饅頭			2.5	1	0.3	0	0.4	0	276
		午	糙米飯	爐烤雞腿排	壽喜燒豆腐	開陽白菜	時蔬	洋芋玉段湯	水果	3.7	2.2	1.3	0	2.3	1	620
		晚	糙米飯	蒜香蕃茄雞	奶香蒸蛋	香炒海帶絲	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果	3.5	2.5	1.6	0.1	2.3	1	651
10/25	五	早	蜂蜜鬆餅		玉米炒蛋/蒸餃*2		鮮奶			4.8	1.2	0	0.8	0.7	0	638
		午	台式什錦炒麵		▲鹹酥魚	脆炒土豆絲	時蔬	白玉油腐湯	水果	4.5	2.9	1	0	2.8	1	744
		晚	白飯	BBQ豬排	海帶三絲	枸杞高麗	時蔬	紅茶	水果	3.5	1.9	1.6	0	2.7	1	609
10/26	六	早	饅頭夾肉鬆		燒賣*2		巧克力保久乳			3.4	2	0	0.8	0.2	0	517

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/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

喝豆漿脹氣原因有哪些？如何改善一次看！



豆漿是華人傳統飲品之一，而在中式早餐店幾乎都會配豆漿作為飲品。但你有發現嗎？是不是喝豆漿的那一天早晨，肚子都會特別脹或不舒服呢？讓營養師來解析問題原因所在，還有教你怎麼改善！

喝豆漿脹氣的三大原因

1. 豆漿含有寡糖，容易發酵產氣
黃豆、黑豆含有特定的寡糖成分「水蘇四糖」與「棉籽糖」，人體缺乏可以分解此種寡糖的酵素，但腸道中的細菌卻可以使用這種寡糖。因此，細菌在利用這些寡糖發酵後就會產生氣體，進而產生脹氣的問題。
2. 豆漿添加膳食纖維，敏感族群容易脹氣
若不是買中式早餐店的豆漿，而是便利商店的無糖豆漿，可以注意有幾款豆漿是有特別添加水溶性膳食纖維。雖然水溶性膳食纖維有助於幫助調節消化道菌叢、血脂等等功效，但亦會提供腸道菌叢利用產氣。
3. 中式早餐油脂多，抑制胃部排空
此原因並非豆漿本身脹氣的原因，但因為中式早餐通常油脂含量較高，如：油條、燒餅，而許多食材也是透過油煎方式烹調，會提高油脂的攝取。而油脂具有延緩胃部排空食物到小腸的機制，因此過油的飲食就容易提高腹脹感。

喝豆漿會脹氣的改善方式

- 豆漿的寡糖屬於水溶性膳食纖維，因此在煮豆漿時進行泡豆步驟，可將部分水蘇四糖溶出，水溫與泡豆時間與溶出率成正比關係，能降低豆漿中水蘇四糖與棉籽糖的含量，減少喝豆漿會脹氣的問題。另外，建議少量攝取，避免短時間飲用大量豆漿，以降低發酵產氣的脹氣症狀。

資料來源：好食課

