



聖心女中

1131104-1131109

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
11/4	一		白飯	照燒雞	蕃茄肉醬麵疙瘩	腐皮白菜	時蔬	玉米洋芋湯	水果	5.7	2.1	1.5	0	2.4	1	762
			糙米飯	蒜泥白肉	柴魚煨豆腐	豆瓣粉絲	時蔬	珍珠奶綠	水果	5.3	2.6	1	0.1	2.4	1	774
11/5	二		水餃*8		芋泥包		蘿蔔蛋花湯			4.8	2.5	0.1	0	0.3	0	539.5
		午	糙米飯	黑胡椒豬柳	糖醋油腐	韭香銀芽	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	3.5	2.4	2	0	2.3	1	639
		晚	白醬培根燉飯		孜然烤雞翅	絲瓜百頁	時蔬	田園蔬菜湯	水果	3.5	1.8	1.4	0.1	2.4	1	598
11/6	三	早	大亨堡		研磨豆漿		▲鮭魚洋芋熱沙拉			2.1	2.6	0	0	0.3	0	356
		午	糙米飯	蒜香沙茶方干	塔香歐姆蛋	紅仁花椰	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.2	2.6	1.3	0.1	2.4	1	705
		晚	糙米飯	▲酥炸海鮮排	咖哩肉茸干丁	貢丸黃瓜	時蔬	竹筍羹湯	水果	3.6	2.8	1.2	0	2.8	1	678
11/7	四	早	鐵板麵		鍋貼/黑糖馬拉糕		綠茶			3.6	1	0.2	0	0.4	0	350
		午	糙米飯	黃豆燉肉	起司洋芋	香菇炒甘藍	時蔬	昆布大骨湯	水果	4	2.4	1.6	0.1	2.3	1	679
		晚	燕麥飯	安東燉雞	蕃茄炒蛋	海芽拌豆芽	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	4.3	2.5	1.6	0	2.4	1	697
11/8	五	早	叉燒包		玉米炒蛋/黃金捲		優酪乳			2.9	1	0	0.8	0.7	0	430
		午	大阪燒炒麵		金黃雞排	▲關東煮	時蔬	味噌蔬菜湯	水果	3	1.8	1.2	0	2.8	1	561
		晚	糙米飯	打拋豬	黑胡椒毛豆莢	菇燒雙蘿	時蔬	青木瓜雞湯	水果	3.5	2.8	1.6	0	2.4	1	663
11/9	六	早	肉鬆麵包		小餐包		奶茶			3.1	1	0	0.8	0.3	0	426

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

營養小知識

擺脫經前症候群，補充6種營養好給力！

有不少的女性在月經來潮前的7至10天左右都會出現一些不適症狀，像是頭痛、乳房腫痛等症狀，其實就是大家常聽到的「經前症候群」。這類變化主要成因與體內賀爾蒙變化有關，通常是在月經前5-7天出現。雌激素和黃體素濃度比例的改變，被認為是造成經前症候群的主因。

補充營養，對抗經前症候群

1. Omega-3脂肪酸 - 減緩發炎反應、改善經痛、頭痛症狀
代表食物: 鮭魚、鯖魚、沙丁魚、核桃
2. 維生素A - 改善經前長粉刺、痘瘡
代表食物: 胡蘿蔔、南瓜、地瓜葉
3. 低GI飲食 - 減少因血糖波動導致的飢餓感
代表食物: 全穀類、莓果類、芭樂
4. 維生素B群 - 舒緩經前帶來的頭痛、焦慮
代表食物: 全穀類、麥片、糙米
5. 鈣 - 預防經前的痙攣及疼痛
代表食物: 深綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等
6. 鎂 - 穩定情緒幫助鈣質吸收
代表食物: 深綠色蔬菜、堅果類

經前保健，你可以這樣做

- 泡澡：助放鬆全身肌肉、提升睡眠品質，可加入精油幫助。
- 泡腳：睡前泡腳10分鐘，可以促進身體的血液循環，消除肌肉緊繃。
- 運動：每週3次，每次30分鐘，使心跳增加到每分鐘130次

資料來源：Heho健康

擺脫經前症候群 補充6種營養好給力!

- Omega-3 脂肪酸**: 減緩發炎反應、改善經痛、頭痛。代表食物: 鮭魚、鯖魚、沙丁魚、核桃等食物。
- 維生素A**: 改善經前粉刺及油脂分泌過剩。代表食物: 肝臟、蘿蔔、南瓜、蕃茄、深綠色蔬菜等。
- 低GI食物**: 減少因血糖波動導致的飢餓感。代表食物: 全穀類、莓果類、芭樂等。
- 維生素B群**: 舒緩經前症候群帶來的頭痛、焦慮。代表食物: 豆類、燕麥片、堅果類、全麥麵包、蛋黃、牛奶等。
- 鈣**: 預防經前的痙攣及疼痛。代表食物: 深綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等。
- 鎂**: 穩定情緒及幫助鈣質吸收。代表食物: 深綠色蔬菜、堅果類等。