



# 聖心女中

1140930-1141003



| 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  |
|------|----|----|----------|--------|-----------|--------|------|-------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 9/30 | 一  | 午  | 糙米飯      | 薑汁燒肉   | 玉米醬豆腐     | 麵筋白菜   | 有機蔬菜 | 昆布大骨湯 | 水果 | 3.6  | 2.5  | 1.7 | 0   | 2.2 | 1   | 641 |
|      |    | 晚  | 八寶肉醬飯    |        | 蜂蜜地瓜雞     | 蛋黃芋丸   | 時蔬   | 味噌蛋花湯 | 水果 | 3.9  | 3.1  | 1.0 | 0   | 2.4 | 1   | 699 |
| 10/1 | 三  | 早  | 香雞堡      |        | 研磨豆漿      |        | 磨菇炒蛋 |       |    | 2.2  | 3.1  | 0.2 | 0   | 1.5 | 0   | 459 |
|      |    | 午  | 糙米飯      | 鵪鶉蛋滷油腐 | 三角薯餅*2    | 蕃茄豆皮麵片 | 時蔬   | 銀耳甜湯  | 水果 | 5.1  | 1.3  | 1.0 | 0   | 2.7 | 1   | 661 |
|      |    | 晚  | 糙米飯      | 鹽水雞    | 咖哩肉茸      | 鮮蔬粉絲   | 時蔬   | 大滷湯   | 水果 | 4.5  | 2.3  | 1.2 | 0   | 2.3 | 1   | 681 |
| 10/2 | 四  | 早  | 古早味鹹粥    |        | 燒賣        |        | 芝麻包  |       |    | 3.3  | 1.0  | 0.3 | 0   | 0.5 | 0   | 336 |
|      |    | 午  | 糙米飯      | 筍干燒肉   | 鐵板甜條      | 芝香四季豆  | 時蔬   | 肉骨茶湯  | 水果 | 4.1  | 1.7  | 1.9 | 0   | 2.3 | 1   | 626 |
|      |    | 晚  | 白飯       | 柴魚菇菇肉片 | 蔥花蒸蛋      | 快炒花椰   | 有機蔬菜 | 四神湯   | 水果 | 3.8  | 2.4  | 1.5 | 0   | 2.2 | 1   | 643 |
| 10/3 | 五  | 早  | 刈包       |        | 火腿蔬菜蛋/馬拉糕 |        | 優酪乳  |       |    | 4.2  | 1.0  | 0.1 | 0.8 | 0.7 | 0   | 523 |
|      |    | 午  | 奶香培根義大利麵 |        | 無骨香雞排     | 紅醬洋芋   | 時蔬   | 玉米蛋花湯 | 水果 | 3.3  | 2.2  | 1.0 | 0   | 2.8 | 1   | 607 |

本校使用豬肉之產地皆為台灣記 ★ 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

## 營養師解析超加工食品對身體的影響

### 超加工食品對健康的影響

#### 1. 容易變胖

超加工食品熱量密度高、容易吃太多，像洋芋片吃完一包還是不飽，但一碗沙拉就讓你有飽足感。這些食物還會引起胰島素反應，讓身體更容易儲存脂肪。

#### 2. 心血管疾病風險上升

研究指出，常吃超加工食品跟心血管疾病、腦中風等問題有關。這類食品糖、鹽、脂肪都多，纖維又少，吃多了會造成發炎、血壓高、膽固醇升高等問題。

#### 3. 癌症風險增加

超加工食品吃太多，罹癌機率也會上升。像是鹽分過高的醃製品可能提高胃癌風險、缺乏膳食纖維也可能導致腸癌。研究發現：飲食中只要超加工食品比例增加 10%，整體癌症風險就增加 12%、乳癌風險增加 10%。

#### 4. 增加失智風險

一項長達10年、超過7萬人參與的研究顯示，攝取超加工食品越多，失智風險也越高。每增加 10% 的攝取量，失智風險上升 25%。但好消息是，如果把等量的超加工

資料來源：Heho健康

