



聖心女中

1141020-1141024

統鮮美食



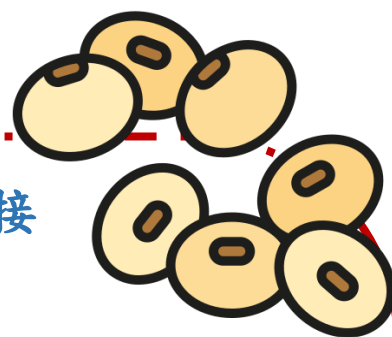
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
10/20	一	午	紅藜飯	蜜汁地瓜雞	火腿高麗菜	泰式寬粉	時蔬	黃芽排骨湯	水果	4.8	1.9	1.5	0	2.4	1	684
		晚	糙米飯	魚香肉絲	莎莎肉醬	薑燒海根	時蔬	芋頭西谷米	水果	4.2	2.1	1.6	0	2.4	1	660
10/21	二	早	水餃*8		銀絲卷		可可飲			4.4	2.4	0	0.1	0	0	503
		午	糙米飯	奶香南瓜燉肉	▲魷魚丸*2	玉筍花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	3.8	2.8	1.3	0.1	2.7	1	705
		晚	木須刀削麵		酥炸雞排	鵪鶉蛋滷油腐	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3	3.1	1	0	2.8	1	654
10/22	三	早	菠蘿麵包		▲鮭魚玉米炒蛋		研磨豆漿			3.1	2.7	0	0	0.7	0	451
		午	糙米飯	五更凍腐煲	蕃茄蛋麵片	豆皮白菜	時蔬	紅豆湯圓	水果	5.5	1.3	1.5	0	2.3	1	684
		晚	糙米飯	三杯雞	螞蟻上樹	腐乳高麗	時蔬	肉羹湯	水果	4.9	2.2	1.4	0	2.4	1	711
10/23	四	早	雞絲麵		蔥肉餡餅		紅豆包			3	1	0.2	0	0.5	0	313
		午	糙米飯	黑胡椒雞丁	▲茶碗蒸	韭香芽菜	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.5	2.5	1.6	0	2.3	1	636

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

營養師教4招調整黃豆製品吃法，營養不漏接



為什麼容易吃黃豆脹氣？

黃豆含有高濃度的難消化寡糖：棉子糖和水蘇糖。這些寡糖無法被我們的腸胃消化，因此被直接運送到結腸，並被結腸的菌群快速發酵，將它們分解為簡單的糖成分而產生大量氣體，如甲烷、二氧化碳和二氧化硫。

黃豆蛋白質品質優於其他植物性蛋白

黃豆含有高量的蛋白質比例，約佔總熱量的40 %以上。除此之外，黃豆蛋白的品質優於其他植物性蛋白，含有完整的人體必需胺基酸，其組成與動物性蛋白相似，尤其不像其他豆類常缺乏某些胺基酸。

如何解決吃黃豆脹氣問題？

1. 少量分次食用：

以減少每次吃進的寡糖量，可以嘗試每餐1~2份豆製品，若覺得脹氣情況沒那麼嚴重可以酌量增加。

2. 先浸泡黃豆：

自煮豆漿時先浸泡黃豆可以讓黃豆中的寡糖部分溶解於水中，浸泡幾次之後再將黃豆用來烹煮，可以稍微減少一些些寡糖量。

3. 食用發酵豆製品：

發酵的過程中微生物會將豆子中的寡糖分解發酵，且能產生更多有益健康的營養素，像是胺基酸、維生素K2，亦能減少脹氣機率，例如：納豆、天貝。

4. 食用發芽豆製品：

黃豆中本身就含有能夠分解寡糖的酵素—— α -半乳糖苷酶，但必須在發芽的過程中被活化，因此可以選擇發芽豆製品或是自煮豆漿前先讓豆子浸泡發芽，大約1~3天左右，冒出小芽即可。



資料來源：健康遠見