



聖心女中

1141110-1141114

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
11/10	一	午	小米飯	安東燉雞	紅油筍茸	▲柴魚蘿蔔	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.1	2	1.9	0	2.3	1	648
		晚	糙米飯	★麻醬肉片	蒙古炒豆干	金莎杏鮑菇	時蔬	★芝麻奶露	水果	5	2.9	1.1	0.1	2.4	1	778
11/11	二	早	鍋貼*6		銀絲卷		青菜豆腐湯			5.2	3.2	0.2	0	0.5	0	632
		午	糙米飯	▲和風豬柳	三角薯餅*2	什錦白菜	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	4.2	1.9	1.7	0	2.7	1	661
		晚	台式醬油炒飯		脆皮雞排	▲黑輪炒鮮蔬	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.3	2	1	0	2.8	1	662
11/12	三	早	肉鬆麵包		蔬菜炒蛋		研磨豆漿			3.1	2.8	0.1	0	0.7	0	461
		午	糙米飯	麻婆豆腐	咖哩洋芋鴿蛋	蕃茄高麗菜	時蔬	QQ奶綠	水果	4.9	1.2	1.3	0.1	2.3	1	644
		晚	糙米飯	蘑菇醬豬柳	醬香麵疙瘩	木耳黃芽	時蔬	黃瓜雞湯	水果	4	1.9	1.4	0	2.2	1	617
11/13	四	早	玉米肉片粥		鮮肉包		★芝麻小饅頭			3.5	0.8	0.2	0	0.5	0	333
		午	糙米飯	油蔥肉燥	家常油腐	韭香芽菜	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.5	3.2	1.5	0	2.4	1	691
		晚	白飯	洋芋燒雞	三杯凍豆腐	泰式寬粉	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果	5	2.2	1.4	0	2.4	1	718
11/14	五	早	藍莓鬆餅		珍珠丸/洋芋炒蛋		巧克力牛奶			4.6	1.3	0	0.8	0.7	0	571
		午	★沙茶炒麵		墨西哥腿排	▲玉筍甜條	時蔬	玉段排骨湯	水果	3.3	1.9	1.1	0	2.4	1	569

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

你今天喝水了嗎?這6個時間點是飲水最佳時

一天要喝多少水才夠

根據年齡、健康狀況、性別、體重、活動量以及工作性質的差異，每個人的水分需求也有所不同。對於一般健康的成年人而言，可以使用「體重*30 ml」為計算方式，結果即為一天所需的基本飲水量。建議將水杯放在視線範圍內，提醒自己隨時保持水分補充。此外，也可以按照以下的時間點，確保在特定時段喝完一杯水。

正確的補水方式：主動、每次少量、多次飲用

千萬不要再用主觀的方式來判斷自己需不需要補充水分，很多人都會等到口渴才喝水，此時身體早就處於缺水狀態，口渴時才猛灌水其實無法真正被身體吸收利用，反而會頻頻跑廁所直接以尿液排除，營養師建議一次喝水量大約抓200至300毫升，分少量多次飲用才是最好的方式。

補水最佳時機點

7:00 早上起床

剛起床時，身體通常處於缺水的狀態，此時喝一杯水有助於刺激腸胃蠕動，有助於排除體內的廢物。

9:00 工作前

工作前喝一杯水，有助於提神醒腦。

11:30 吃午餐前

飯前喝水不會影響消化機能，還可以增加飽足感，避免吃進太多食物。

15:00 下午時光

可擺脫昏沉的頭腦，改善疲憊狀態。

19:00 吃完晚餐後

用餐後建議等待30至60分鐘後再喝水。這樣可以減少胃酸倒流的風險，同時在這段時間內補水有助順利消化，緩解油膩感。

21:00 睡覺前

睡前1至2小時喝水有助於防止血液濃縮並降低黏稠度，進而預防血管阻塞的風險。



資料來源：營養N次方