



聖心女中

1150112~0116

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
1/12	一	午	紅藜飯	打拋豬	肉絲拌黃芽	醬香麵疙瘩	時蔬	結頭菜雞湯	水果	4	2.5	1.6	0	2.2	1	667
		晚	糙米飯	紅燒獅子頭	玉米炒蛋	紅棗冬瓜	時蔬	冰糖銀耳露	水果	3.7	2.4	1.4	0	2.3	1	638
1/13	二	早	醬燒肉包		★芝麻包		可可飲			4.4	1.1	0	0.1	0	0	406
		午	糙米飯	▲蒲燒魚丁	泰式寬粉	豆酥敏豆	有機蔬菜	昆布大骨湯	水果	4.5	2.6	1.7	0	2.3	1	716
		晚	茄汁筆管麵	卡啦雞排	清炒花椰		時蔬	西式濃湯	水果	3	2.3	1.4	0.1	2.2	1	592
1/14	三	早	饅頭夾黑胡椒肉片		黑糖小饅頭		研磨豆漿			3	2.7	0.3	0	0.2	0	429
		午	糙米飯	糖醋油腐	椰香咖哩炒蛋	海苔薯條	時蔬	綠豆粉條湯	水果	4.9	1.4	0.8	0	2.3	1	632
		晚	糙米飯	蔥油雞	砂鍋凍腐	鮮蔬冬粉	時蔬	芹香丸片湯	水果	4.7	2.8	1	0	2.6	1	741
1/15	四	早	肉羹麵線		銀絲卷		珍珠丸子			3	1.2	0.2	0	0.5	0	328
		午	糙米飯	★宮保雞丁	壽喜豆腐煲	白菜滷	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.5	3	1.4	0	2.3	1	669
		晚	五穀飯	麵輪燒肉	羅勒歐姆蛋	什錦海帶絲	有機蔬菜	冬瓜薏米湯	水果	3.8	3.2	1.4	0	2.2	1	700
1/16	五	早	菠蘿麵包		蘑菇炒蛋/蒸餃*2		★黑芝麻牛奶			3.5	1.2	0.2	0.8	0.7	0	492
		午	麻油雞飯		金黃豬排	黑胡椒甜條	時蔬	四神湯	水果	4.4	3.1	1	0	2.8	1	752

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

換季過敏怎麼辦？4招飲食調整，輕鬆舒緩過敏



每到季節交替時，總是頻頻打噴嚏、鼻水直流嗎？尤其日夜溫差變大，過敏反應似乎變得更加嚴重。想要改善過敏體質，其實可以從日常飲食入手。

1. 遠離食物過敏原

許多食物中都可能藏有誘發組織胺分泌的過敏原，像是：蝦、蟹、魚類、芒果、花生、核果、芝麻、牛奶、蛋、大豆製品與麩質。

每個人對過敏原的反應不同，因此需要特別留意自己容易過敏的食材。

2. 減少精緻加工食品的攝取

加工食品通常含有色素、香料、人工甘味劑、防腐劑等添加劑，這些成分可能會誘發或加重過敏反應。另外，富含油脂與糖分的精緻食品也會加重身體的發炎反應。因此，建議以天然、原型態的食材為主，減少加工食品的攝取，讓身體負擔減輕。

3. 攝取抗發炎食物

選擇具有抗發炎和抗氧化作用的食物，有助於提升免疫力並減緩過敏反應。推薦以下幾類營養素：植化素、維生素C、Omega-3 脂肪酸等。

4. 選擇合適的益生菌

過敏改善常聽說要吃益生菌，但要挑選正確的菌種才能發揮效果。以下三種經臨床證實的菌種，對於改善過敏體質特別有效：乾酪乳酸菌、副乾酪乳桿菌、鼠李糖乳桿菌。

換季過敏怎麼辦？

4 招飲食調整，輕鬆舒緩過敏

遠離食物過敏原

常見過敏原：海鮮、堅果、水果、乳品、大豆及麩質類

減少加工食品攝取

建議：多攝取以天然或原型的食材為主

攝取抗發炎食物

建議攝取：植化素、維生素 C 及 Omega-3 脂肪酸

選擇合適的益生菌

建議菌種：乾酪乳酸菌、副乾酪乳桿菌、鼠李糖乳桿菌

資料來源：Heho健康