



# 聖心女中

1150119~0123

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
1/19	一	午	小米飯	三杯雞	玉米肉茸	薑燒海根	時蔬	蕃茄豆腐湯	水果	4.3	3.3	1.4	0	2.3	1	747
		晚	糙米飯	孜然肉片	南瓜蒸蛋	越式寬粉	時蔬	QQ奶綠	水果	5.9	2.7	1	0.1	2.3	1	819
1/20	二	早	大肉包		芋泥包		薑絲海芽湯			3.8	1.1	0	0	0.5	0	371
		午	糙米飯	馬鈴薯燉肉	▲魷魚丸*2	梅菜筍干	有機蔬菜	白菜針菇湯	水果	3.7	2.7	1.6	0	2.7	1	683
		晚	夏威夷炒飯		脆皮雞排	快炒高麗菜	時蔬	味噌柴魚豆腐湯	水果	3.5	2.5	1.4	0	2.6	1	645
1/21	三	早	饅頭起士蛋		玉兔包		研磨豆漿			3	2.4	0.2	0.1	0.7	0	442
		午	糙米飯	麻婆豆腐	菠菜炒蛋	三角薯餅*2	時蔬	黑糖雙色圓	水果	4.9	2.2	1	0	2.8	1	719
		晚	糙米飯	泡菜肉片★	花生滷雙結★	紅豆芝麻球*2	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.7	1.1	0	2.3	1	723
1/22	四	早	玉米濃湯通心麵		★芝麻小饅頭		冰烤地瓜			5.1	0	0.2	0.1	0.5	0	400
		午	糙米飯	回鍋肉片	蕃茄肉醬洋芋	香菇花椰	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.9	3.3	1.5	0	2.3	1	722
		晚	燕麥飯	親子丼	蒜泥醬蘿蔔糕	★芝香敏豆	有機蔬菜	大滷湯	水果	4.8	2.6	1.5	0	2.3	1	732
1/23	五	早	水煎包		雞蛋小饅頭		巧克力牛奶			4.8	1.2	0	0.8	0	1	606
		午	哨子麵		香滷腿排	▲關東煮	時蔬	肉骨茶湯	水果	3	4.8	1.3	0	2.2	1	762

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

### 一天要睡幾小時才夠？睡眠不足還會變胖



相信大家或多或少都有熬夜追劇、睡前滑手機一不小心就看太晚的經驗吧！睡眠不足所造成的影響，通常在隔天早上起床就會反映出來了，感覺精神不佳，黑眼圈從皮膚底下跑出來打招呼等等。

✧長期睡眠不足容易出現以下症狀：起床後仍然覺得疲勞、注意力難以集中、容易忘記事物、情緒變得敏感易怒、頭腦昏沉、食慾大開、嘴饞想吃東西

#### ✧為什麼睡太少容易發胖？

長期睡眠不足會造成代謝、內分泌功能混亂，還會改變食慾狀態，增加碳水化合物、零食的攝取量需求，此外，睡眠不足會讓人覺得疲倦、沒精神更不想活動，進而造成熱量消耗降低，日子久了當然容易發胖。

#### ✧6招幫助輕鬆入睡

1. 睡前避免吃大餐、辛辣等容易刺激腸胃的食物。
2. 晚上少喝咖啡因、酒精、茶類的飲品。
3. 睡前半小時放鬆，可以嘗試閱讀、伸展、冥想、放空等。
4. 遠離手機、平板電腦等3C產品。
5. 調暗房間燈光，穿著舒適的睡衣。
6. 可考慮使用有鎮靜神經的精油。

資料來源：Heho健康

### 睡眠不足導致變胖的原因

飢餓感增加



想吃高熱量食物



活動量減少

