



# 聖心女中

1150413-1150417

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
4/13	一	午	蕎麥飯	紫蘇梅燒雞	★沙茶燴豆腐	白醬南瓜鮮蔬	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.6	1	0.1	2.3	1	714
		晚	糙米飯	薑燒豬柳	韭香肉絲干片	木耳高麗	時蔬	冰糖銀耳湯	水果	3.5	2.6	1.4	0	2.3	1	639
4/14	二	早	水餃*8		馬拉糕		綠茶			4.8	2.4	0	0	0	0	516
		午	糙米飯	客家鹹豬肉	五香筍茸	紅燒冬瓜	有機蔬菜	客家米粉湯	水果	4	2.3	1.7	0	2.3	1	659
		晚	瓜仔肉燥飯		爐烤翅小腿	▲茄汁甜條	時蔬	▲肉羹湯	水果	4.2	3.8	1	0	2.3	1	768
4/15	三	早	饅頭起司蛋		研磨豆漿		玉兔包			3	2.4	0.1	0	0.7	0	424
		午	糙米飯	錦繡干絲	蕃茄炒蛋	香甜布丁酥*2	時蔬	芋頭西米露	水果	5	2.1	1	0.1	2.8	1	734
		晚	糙米飯	▲普羅旺斯燉魚	絲瓜肉片	菇燒雙蘿	時蔬	白菜針菇湯	水果	3.7	2.3	2	0	2.3	1	645
4/16	四	早	滑蛋肉片粥		鮮肉包		★芝麻小饅頭			3.5	1	0.2	0	0.5	0	348
		午	糙米飯	三杯雞	玉米肉茸	蒜香四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.9	2.1	1.5	0	2.3	1	702
		晚	紫米飯	海結麵輪燒肉	蔥花菜脯蛋	醬香冬粉	有機蔬菜	筍片雞湯	水果	4.5	2.8	1.1	0	2.3	1	716
4/17	五	早	草莓吐司		蘑菇炒蛋/銀絲卷		鮮奶			4.8	1	0.1	0.8	0.7	0	565
		午	▲咖哩炒麵		酥炸豬排	▲柴魚關東煮	時蔬	昆布排骨湯	水果	3	3.4	1.2	0	2.8	1	681

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

### 吃飽後總是胃不舒服？小心避免這4大脹氣地雷

在用餐後或吃進特定食物時，若感到胃部不適通常與脹氣有關。常見造成脹氣的原因有兩種，一種來自進食時吞入的氣體，另一種則是進食的食物被腸道中的細菌發酵產生氣體。

#### 一、食用易產氣的食物

FODMAPs(腹敏食物)容易在腸道中停滯並引起發酵產生氣體，進而引發脹氣。

F：指無法被消化或吸收的碳水化合物，被細菌發酵產生氣體

O：寡糖、半乳寡糖，包括大蒜、洋蔥、各種豆類等。

D：雙糖，如蔗糖和乳糖，涵蓋牛奶與乳製品。

M：單糖，主要是果糖，包括蘋果、蜂蜜、高果糖糖漿。

P：多元醇，包含無糖口香糖、菇類、桃子、西瓜和酪梨。

#### 二、飲食不良習慣

進食過快、邊吃邊交談、常嚼食口香糖、用吸管喝飲料、喜歡喝氣泡水或碳酸飲料等，這些情形皆會引入空氣，可能導致腸胃中氣體過多的情況。

#### 三、喝太少水

水能促進消化、保持腸道濕潤，若體內缺水，腸胃中的食物移動會受阻，且易導致脹氣和便秘等不適。

#### 四、沒有運動習慣

缺乏規律運動習慣可能使腸胃蠕動功能減弱。建議飯後可透過散步，促進腸胃蠕動，緩解脹氣問題。



資料來源：Heho健康