

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全脂乳品	豆魚肉蛋	蔬菜	油類	水果類	熱量	
4/20	一	午	小米飯	古早味肉燥	芙蓉炒蛋	快炒高麗菜	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.6	3.1	1.7	0	2.3	1	691
		晚	糙米飯	玉米燒雞	咖哩肉茸洋芋	黑椒毛豆莢	時蔬	黑糖小湯圓	水果	4.7	2.5	1	0	2.3	1	705
4/21	二	早	洋芋熱沙拉堡		水餃*2		可可			3	1	0	0.1	0	0	300
		午	糙米飯	鹽水雞	螞蟻上樹	佃煮蘿蔔	有機蔬菜	白菜針菇湯	水果	4.3	2	1.9	0	0	1	559
		晚	台式肉絲炒麵		金黃豬排	▲酸菜滷味	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3	2.8	1.1	0	2.8	1	634
4/22	三	早	蔥燒肉包		研磨豆漿		燒賣*2			4.2	3.9	0	0	0	0	587
		午	糙米飯	壽喜燒豆腐	菠菜炒蛋	★紅豆芝麻球*2	時蔬	綠豆地瓜湯	水果	5.1	1.5	1	0	2.8	1	681
		晚	糙米飯	香菇燜雞	玉米醬凍腐	薯餅*2	時蔬	蕃茄黃豆芽湯	水果	4.2	2.5	1	0	2.8	1	693
4/23	四	早	▲肉羹麵線		蔥肉餡餅		雞蛋小饅頭			3.1	1.1	0.2	0	0.5	0	327
		午	糙米飯	匈牙利燉肉	紅棗冬瓜	芹香干絲	時蔬	羅宋湯	水果	3.5	2.6	1.9	0	2.3	1	651
		晚	白飯	▲花枝排	鮮嫩蒸蛋	針菇四季	有機蔬菜	▲筍片貢丸湯	水果	3.5	3	1.4	0	2.8	1	691
4/24	五	早	菠蘿麵包		蔬菜炒蛋/小籠湯包		鮮奶			3.1	1.1	0	0.8	0.7	0	451
		午	油蔥雞絲飯		酥炸雞翅	野菇花椰	時蔬	▲味噌柴魚油腐湯	水果	3.5	3.1	1.5	0	2.8	1	701

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

### 常脹氣消化不良？5 招飲食調整緩解消化不良



當不小心吃了不潔或變質的食物，或是在飲食習慣不好、三餐不定時、沒有控制食量、暴饮暴食或、過度焦慮、精神緊張時，都可能導致消化不良，引發許多症狀，如噁心、便秘、嘔吐、打嗝、反胃、上腹悶脹、食慾不振，甚至可能影響睡眠。以下5大飲食妙招助你改善腸胃不適

#### 一、適量攝取高纖全穀類

高纖全穀類能增強腸胃道的蠕動動力，促進消化與吸收功能，進而幫助緩解腹脹和頻繁打嗝的惱人症狀。

#### 二、多吃富含維生素與纖維的蔬菜

多攝取富含維生素和膳食纖維的蔬菜，例如胡蘿蔔、芹菜、番茄和菠菜等。能有效促進腸胃蠕動，幫助排便順暢，減輕消化負擔。

#### 三、控制肉類的份量與種類

選擇脂肪含量較低的瘦肉或奶製品，並控制食用份量。這樣既能維持營養均衡，又有利於食物的消化吸收，避免給腸胃造成過大壓力。

#### 四、選擇易於消化的主食

小麥製品，如麵條、饅頭、全麥吐司等，這些食物相對容易被腸胃吸收。此外，務必養成「細嚼慢嚥」的習慣，充分咀嚼能大幅減輕胃部的負擔。

#### 五、適量食用「溫性」水果

「溫性水果」反而有助於消化，例如蘋果、葡萄、甘蔗、百香果、芭樂、鳳梨、木瓜與芒果等。這些水果含天然消化酶，能增強腸胃消化功能並滋潤腸道，起到緩解便秘的作用。

**常脹氣消化不良？**

**5招飲食調整緩解消化不良**

- 全穀高纖助蠕動**：適量攝取全穀類高纖食物可促進腸胃蠕動。
- 蔬菜補纖維防便秘**：多吃富含維生素與纖維蔬菜，如胡蘿蔔、芹菜。
- 選對肉類適量吃**：選較好消化的蛋白質來源，少量攝取，避免過油過硬。
- 主食選好消化**：選麵條、饅頭、全麥吐司等容易消化的主食，並細嚼慢嚥。
- 溫性水果助消化**：適量攝取蘋果、木瓜、鳳梨等溫性水果幫助消化。

資料來源：Heho健康