



聖心女中

1150427-1150430

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
4/27	一	午	紅藜麥飯	椒麻雞丁	筍干油腐	鮮蔬冬粉	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.5	2.4	1.2	0	2.8	1	711
		晚	糙米飯	★蜜汁地瓜豬	蛋香蘿蔔糕	雙色花椰	時蔬	紅豆紫米湯	水果	5.5	2	1.2	0	2.3	1	729
4/28	二	早	鍋貼*6		★芝麻小饅頭		冬瓜茶			4.6	3	0	0	0	0	547
		午	糙米飯	梅干扣肉	▲小瓜炒甜條	白菜滷	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.1	2.2	1.7	0	2.3	1	658
		晚	古早味油飯		▲香酥魚條*3	★炒茶毛豆玉米	時蔬	黃瓜雞湯	水果	4	2.9	1	0	2.8	1	709
4/29	三	早	檸檬雞柳堡		研磨豆漿		奶皇包			3	2.7	0	0	1	0	458
		午	糙米飯	四喜烤麩	椒鹽虎皮蛋	咖哩鮮蔬	時蔬	黑糖奶香QQ	水果	5.1	2.1	1.1	0.1	2.8	1	743
		晚	糙米飯	粉紅醬燉雞	絲瓜寬粉煲	什錦黃芽	時蔬	味噌蛋花湯	水果	4.2	2.3	1.5	0.1	2.3	1	683
4/30	四	早	肉鬆地瓜粥		叉燒包		奶油小餐包			4.1	1.05	0	0	0.5	0	388
		午	糙米飯	香滷腿排	莎莎肉醬	鮑菇蒲瓜	時蔬	黃豆白玉湯	水果	3.8	3.8	1.6	0	2.3	1	755

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

營養小知識

一個大飯糰「醣暈」睡到明天！改善飯後想睡 4 方法



吃飽為什麼這麼想睡！原來是「醣暈」在作怪！

飯後為什麼這麼想睡呢？常見原因來自大量碳水化合物入腹後使得血糖飆高，此外，為促進腸胃蠕動，血液集中於腸胃，更使人精神渙散！

4 方法使飯後不這麼想睡

一、以高纖維全穀雜糧類替代：

以糙米、燕麥、藜麥、五穀米等富含膳食纖維的全穀雜糧取代精緻澱粉，有助減緩血糖上升速度、平穩血糖，避免血糖快速波動造成飯後倦怠。

二、避免吃太飽、暴飲暴食

吃得過多會使血液集中於腸胃道，容易出現飯後昏沉感。建議七分飽，讓身體消化更輕鬆。

三、均衡搭配蛋白質、纖維

飲食搭配蛋白質與纖維，有助於延長飽足感並降低嗜睡情形。

四、避免高糖、高油飲食

高糖甜點、含糖手搖使得血糖飆升，高油飲食則是延緩胃排空，導致餐後高血糖狀態持續更久。

避免過量或過於油膩的餐點，選擇清淡、份量適中的飲食較不易想睡。餐後也可散步助促進消化並減少嗜睡感、多補充點水分讓腦袋更清晰。

一顆大飯糰「醣暈」睡到明天！
改善飯後想睡 4 方法

- 吃高纖低升糖**
改吃糙米、全麥等全穀食物，減緩血糖波動
- 避免吃太飽**
吃過多會使血液集中於腸胃，容易飯後昏沉
- 配蛋白質與菜**
先吃蛋白質與纖維打底，減緩血糖上升
- 避免高糖、高油**
甜食、含糖飲料或油炸易引起血糖劇烈變化

精緻澱粉好好吃！但容易讓血糖暴衝，使人昏昏欲睡！

Heho健康

資料來源：Heho健康