

聖心女中

1150504-1150508

統鮮美食



日期	星期	餐次	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	
5/4	一	午	紫米飯	★蒙古烤肉	麻婆豆腐	豆酥敏豆	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.7	1.5	0	2.3	1	649
		晚	糙米飯	★宮保雞丁	紅藜毛豆干丁	鮮菇西蘭花	時蔬	摩摩喳喳	水果	4	3.2	1.4	0.1	2.3	1	734
5/5	二	早	水餃*8		馬拉糕		麥茶			4.8	2.4	0	0	0	0	516
		午	糙米飯	紅燒獅子頭	五香筍茸	芹香雙絲	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	3.5	2.5	2	0	2.3	1	646
		晚	擔擔麵		脆皮雞肉卷	黃瓜燴鴿蛋	時蔬	四神湯	水果	3	3	1.1	0	2.8	1	649
5/6	三	早	香雞堡		紅豆包		研磨豆漿			3.2	2.4	0.1	0	1	0	452
		午	糙米飯	紅燒豆包	毛豆玉米炒蛋	三角薯餅*2	時蔬	珍珠奶茶	水果	5.6	2	1	0	2.8	1	753
		晚	糙米飯	京醬肉絲	三杯凍豆腐	菇燒雙蘿	時蔬	▲肉羹湯	水果	4.3	2.5	1.7	0	2.3	1	695
5/7	四	早	雞絲麵		★芝麻包		豬肉餡餅			3	1.2	0	0	0.5	0	323
		午	糙米飯	★安東燉雞	螞蟻上樹	鐵板豆芽	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.6	2.2	1.4	0	2.3	1	686
		晚	糙米飯	★胡麻醬肉片	▲關東煮	★花生海結	有機蔬菜	芹香貢丸湯	水果	3.7	2.8	1.5	0	2.3	1	670
5/8	五	早	熱狗麵包		蘑菇炒蛋/珍珠丸子		巧克力牛奶			3.1	1.5	0	0.8	0.7	0	481
		午	打拋豬肉飯		起司豬排	彩繪花椰	時蔬	▲柴魚油腐湯	水果	3.5	3	1.5	0	2.8	1	694

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

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

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