



聖心女中

1150608-1150612

統鮮美食



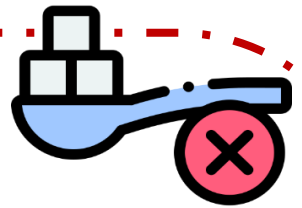
日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 根莖	豆魚 肉蛋	蔬菜	奶類	油脂 類	水果 類	熱量
6/8	一	午	五穀飯	梅干扣肉	▲魷魚丸*2	泰式寬粉	時蔬	昆布大骨湯	水果	4.5	2.2	1.3	0	2.8	1	699
		晚	糙米飯	★腰果蜂蜜雞丁	蘑菇醬炒蛋	黑椒黃芽	時蔬	★芝麻麥片飲	水果	4.3	2.5	1.3	0.1	2.3	1	700
6/9	二	早	蔥燒包		銀絲卷		青菜豆腐湯			3.8	1.2	0.1	0	0.5	0	381
		午	糙米飯	▲椒鹽魚丁	▲蟹黃豆腐	腐乳高麗菜	有機蔬菜	四神湯	水果	4.8	2.6	1.3	0	2.8	1	750
		晚	義式茄汁燉飯		黃金豬排	奶香金瓜	時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.1	2.4	1	0.1	2.8	1	693
6/10	三	早	饅頭夾黑胡椒肉片		豬肉餡餅		研磨豆漿			3	3.2	0.3	0	0	0	458
		午	糙米飯	鐵板豆腸	蕃茄炒蛋	紅油筍茸	時蔬	綠豆粉條湯	水果	4.1	1.9	1.7	0	2.3	1	636
		晚	糙米飯	日式味噌雞	★蜜汁鮑菇方干	紅蔥銀芽	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	3.8	3	1.5	0	2.3	1	692
6/11	四	早	高麗菜鹹粥		燒賣		紅豆包			3	1	0.1	0	0.5	0	310
		午	糙米飯	三杯雞	★什錦干片	紅藜毛豆玉米	時蔬	蕃茄洋芋湯	水果	4.7	3.5	1	0	2.3	1	780
		晚	白飯	烤肉醬肉片	五更茄子煲	地瓜QQ球	有機蔬菜	玉米段海結湯	水果	4.5	2.1	1.4	0	2.8	1	694
6/12	五	早	菠蘿麵包		▲鮪魚玉米炒蛋/奶皇包		果汁			3.8	1	0	0	0.7	1.4	457
		午	白醬培根義大利麵		起司豬排	清炒花椰	時蔬	南瓜濃湯	水果	4.3	1.9	1.4	0.1	2.8	1	680

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

一直想吃甜食？教你4招降低對糖的渴望！



「糖」的味道令人喜愛，甜甜的风味可以讓食物增色不少，但近年來，科學家們發現精製糖對人體健康的威脅不容小覷，無論是心臟問題、代謝異常還是皮膚老化，精製糖可能會帶來一系列負面影響，包括增加體脂、降低頭腦思考靈活度、引發焦慮或不安情緒等等。因此，遠離糖分有助於維護健康，讓身體更有活力。

4招戒掉對糖的依賴！

一、戒糖一周：嘗試一周內不攝入任何含糖的飲料或食品，讓味蕾重新校正與適應，慢慢的減少對糖的渴望。

二、增加蛋白質和纖維攝取：多食用富含蛋白質和高纖維的食物，可以有效減輕對甜食的渴望，同時增加飽足感，有助於穩定血糖水平。

三、善用食材的天然甜味：可以選擇無糖的乳製品、優格以及水果來替代餐間點心。此外，一些中藥材如紅棗、桂



資料來源：Heho健康