



聖心女中

1150810-1150814

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
8/10	一	午	地瓜飯	烤肉醬肉片	▲彩繪黑輪	蔥香筍絲	時蔬	味噌金菇湯	水果	4.1	1.8	1.6	0	2.3	1	626
		晚	糙米飯	京醬肉柳	肉末馬鈴薯	蕃茄高麗	時蔬	雙Q冬瓜茶	水果	5	2.2	1.5	0	2.3	1	716
8/11	二	早	水煎包*2		玉兔包		麥茶			3.8	1	0	0	0	0	341
		午	糙米飯	黃燜雞	五更凍腐煲	▲越式炒冬粉	有機蔬菜	蕃茄黃芽湯	水果	4.7	2.3	1.3	0	2.3	1	698
		晚	★沙茶豬肉炒飯		▲花枝排	豆鼓炒四季	時蔬	芹香丸片湯	水果	3.5	2	1.5	0	2.8	1	619
8/12	三	早	饅頭夾黑胡椒肉片		研磨豆漿		鮮肉包			3.2	3	0	0	1	0	494
		午	糙米飯	四喜烤麩	蔥花蒸蛋	金黃薯條	時蔬	紅棗銀耳湯	水果	4.3	1.9	1	0	2.8	1	655
		晚	糙米飯	★麻醬肉片	蛋香蘿蔔糕	鮮燴蒲瓜	時蔬	肉羹湯	水果	4.6	2.2	1.7	0	2.3	1	693
8/13	四	早	雞絲麵		珍珠丸子		鮮奶小饅頭			3.3	1.3	0.2	0	0.5	0	356
		午	糙米飯	春川炒豬	酸菜黑干	雙拌黃芽	時蔬	昆布大骨湯	水果	3.5	2.5	1.6	0	2.3	1	636
		晚	薏仁飯	蔥油雞	莎莎肉醬	▲鐵板甜條	有機蔬菜	豆皮蔬菜湯	水果	4.3	2.4	1.6	0	2.3	1	685
8/14	五	早	筍香包		培根蔬菜蛋/奶皇包		巧克力保久乳			3	1.2	0	0.8	0.7	0	452
		午	木須刀削麵		脆皮雞肉捲	絲瓜豆腐	時蔬	玉米濃湯	水果	4.1	2.3	1.3	0.1	2.8	1	693

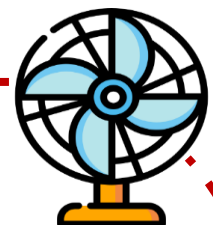
本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含花生及其堅果製品/標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

本校未使用輻射污染食品

營養小知識

夏季腸胃炎、胃脹氣患者增，夏季飲食的3重點報你



夏季高溫潮濕，食物若保存不當容易變質，加上天氣炎熱導致食慾下降、飲食習慣改變，腸胃問題也跟著增加。

夏季食物易腐敗 腸胃炎風險大增

若食用未煮熟或變質的食物，容易引發腸胃炎，常見症狀包括食慾不振、腹瀉、腹部絞痛，嚴重時還可能出現噁心、嘔吐等不適。

夏季護腸胃掌握 3 大原則

1. 生食注意衛生

夏天許多人偏愛沙拉、生魚片等清爽食物，但若保存不當，容易滋生細菌與微生物。建議選擇衛生管理完善、冷藏設備充足的店家，並減少生食攝取。

2. 少吃高油脂食物

炸雞、薯條、五花肉、香腸、培根等高油食物容易增加腸胃負擔，可能導致消化不良、腹瀉等問題，應適量攝取。

3. 避開容易脹氣的食物

進食過快、吃太飽都可能引發餐後腹脹。若本身腸胃較敏感，建議減少甜食、炸物、碳酸飲料、糯米及豆類等容易產氣的食物。

想吃冰消暑？掌握時間點更重要

腸胃功能較弱的人若想吃剉冰，應盡量避免巧克力、煉乳、果醬、湯圓等較難消化、容易脹氣的配料。建議在午餐後約1小時再吃冰品，避免空腹食用。

天氣熱易引發腸胃炎

一次了解夏季飲食的 3 大重點

生食衛生
別忽視

若未妥善保存，在潮濕悶熱的環境下易滋生細菌，恐引發急性腸胃炎。

避免
高油食物

經常高油飲食，會給腸胃帶來過度負擔，進而引起消化不良及腹瀉。

遠離
易脹氣食物

若未妥善保存，在潮濕悶熱的環境下易滋生細菌，恐引發急性腸胃炎。