



# 聖心女中

1151103-1151106

統鮮美食



| 日期   | 星期 | 餐次 | 主食       | 主菜      | 副菜       | 副菜    | 青菜      | 湯      | 水果  | 全蛋<br>雞蛋 | 蛋黃<br>肉蛋 | 蔬菜  | 奶類  | 油類<br>麵 | 水果<br>類 | 熱量  |
|------|----|----|----------|---------|----------|-------|---------|--------|-----|----------|----------|-----|-----|---------|---------|-----|
| 11/3 | 二  | 午  | 糙米飯      | 塔香蕃茄雞   | 燒賣*2     | 黑胡椒銀芽 | 有機蔬菜    | 玉米洋芋湯  | 水果  | 4.9      | 3        | 1.5 | 0   | 2.3     | 1       | 769 |
|      |    | 晚  | ★麻油野菇拌飯  |         | ▲花枝排     | 蛋酥白菜  | 時蔬      | ▲蘿蔔肉羹湯 | 水果  | 3.6      | 2        | 1.5 | 0   | 2.8     | 1       | 626 |
| 11/4 | 三  | 早  | 饅頭夾黑胡椒肉片 |         | 黑糖小饅頭    |       | 研磨豆漿    |        |     | 3        | 2.7      | 0.3 | 0   | 1       | 0       | 465 |
|      |    | 午  | 糙米飯      | 蔭鳳梨油腐   | 椒鹽虎皮蛋    | 彩繪鮑菇  | 時蔬      | 紅豆湯圓   | 水果  | 4.2      | 1.9      | 1.3 | 0   | 2.8     | 1       | 655 |
|      |    | 晚  | 糙米飯      | ★沙茶玉米燒雞 | 五香干絲     | 清炒扁蒲  | 有機蔬菜    | 冬瓜薏米湯  | 水果  | 3.8      | 3        | 1.6 | 0   | 2.3     | 1       | 695 |
| 11/5 | 四  | 早  | 滑蛋瘦肉粥    |         | 珍珠丸子*2   |       | ★芝麻包    |        |     | 3.5      | 1.8      | 0.2 | 0   | 0.5     | 0       | 408 |
|      |    | 午  | 糙米飯      | 十三香燜雞   | ▲蟹黃豆腐    | 雙色花椰  | 時蔬      | 昆布大骨湯  | 水果  | 3.7      | 2.6      | 1.6 | 0   | 2.3     | 1       | 658 |
|      |    | 晚  | 白飯       | 蘑菇醬豬柳   | 毛豆雞丁     | 蒜香四季  | 時蔬      | 針菇蛋花湯  | 水果  | 3.5      | 2.3      | 2.1 | 0   | 2.3     | 1       | 634 |
| 11/6 | 五  | 早  | 藍莓吐司     |         | 玉米炒蛋/玉兔包 |       | ★黑芝麻保久乳 |        |     | 5        | 0.7      | 0   | 0.8 | 0.7     | 0       | 554 |
|      |    | 午  | 泡菜炒烏龍    |         | 大阪豬排     |       | 塔香百頁    | 時蔬     | 羅宋湯 | 水果       | 3.1      | 3   | 1.3 | 0       | 2.8     | 1   |

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

### 吃了益生菌感覺沒效？了解常見錯誤吃法與改善方式

近年來許多人為了改善腸道健康，開始服用益生菌，但有些人可能沒有感到明顯的變化，以下是常見的 6 種錯誤吃法與改善方式。

#### ★錯誤吃法 1：想到才吃

如果益生菌常常忘記，很快就會被其他的細菌給影響或消滅。應持續2-3個月每天按照益生菌包裝上的建議量服用。

#### ★錯誤吃法 2：配熱水吃

益生菌怕熱，當處於高溫度環境時容易受到損害，因此建議在食用益生菌時搭配冷水或室溫水。

#### ★錯誤吃法 3：沒有適當保存

益生菌的活性會隨時間減弱，保存溫度越高，下降速度也越快。建議益生菌開封後在新鮮時食用，並存放陰涼處或冷藏保存。

#### ★錯誤吃法 4：飲食習慣不改

有高油、高糖和高鈉的飲食習慣的人，可能會導致腸道壞菌增加，這不利於益菌的生長。

#### ★錯誤吃法 5：不吃蔬果

蔬菜和水果中的膳食纖維被稱為「益生質」，是好菌生長的必備條件。因此，每餐多吃蔬果有助於益生菌的生長。

#### ★錯誤吃法 6：和抗生素一起吃

務必分開時間服用抗生素和益生菌，因為抗生素的作用不僅會抑制有害細菌，也可能影響到有益的腸道菌群。



資料來源：Heho健康