

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	紫米飯 全穀根莖(份)6 紅麴醬燒豬排*1 豆魚肉蛋(份)3 ∞咖哩魚蛋拼盤 蔬菜(份)2 蒜香地瓜葉 油脂(份)3 膠原元氣雞湯 總熱量(大卡)844 4	薏仁飯 全穀根莖(份)6.5 梅干菜苦瓜鴨丁 豆魚肉蛋(份)3 培根馬鈴薯 蔬菜(份)2 炒高麗菜 水果(份)1 龍骨肉骨茶 油脂(份)3 茂谷 總熱量(大卡)925 5	小麥飯 全穀根莖(份)6.5 山藥蠔油雞 豆魚肉蛋(份)3 蛋酥白菜油 蔬菜(份)2 紅嘴綠鸚哥 水果(份)1 花椰菜五花肉片湯 油脂(份)3 總熱量(大卡)925 6	地瓜飯 全穀根莖(份)7 *椒鹽雞蛋豆腐 豆魚肉蛋(份)2.5 大頭菜炒蛋 蔬菜(份)2 薑絲青江菜 水果(份)1 綠豆薏仁湯 油脂(份)3 草莓/虎皮蛋糕 總熱量(大卡)923 ★7	∞大鼎飯湯 全穀根莖(份)6.5 薑味大肉包*1 豆魚肉蛋(份)3 炒萵苣 蔬菜(份)2 豆奶 油脂(份)3 總熱量(大卡)865 8	3/6-3/8 大學之旅, 高二不用餐。 9
10	小麥飯 全穀根莖(份)6.5 海帶結雞豆燉肉 豆魚肉蛋(份)3 蕃茄豆腐炒蛋 蔬菜(份)2 有機蔬菜 油脂(份)3 關東煮 總熱量(大卡)875 11	麥片飯 全穀根莖(份)6.5 *∞糖醋魚丁 豆魚肉蛋(份)3 雞絲銀芽 蔬菜(份)2 蒜香青花菜 水果(份)1 四神龍骨湯 油脂(份)4 茂谷 總熱量(大卡)962 12	糙米飯 全穀根莖(份)6.5 三杯雞 豆魚肉蛋(份)3 酸白菜炒粉條 蔬菜(份)2 油麥菜 水果(份)1 紫菜蛋花湯 油脂(份)3 飲品 總熱量(大卡)925 13	白米飯 全穀根莖(份)6 油紅蔥頭肉燥 豆魚肉蛋(份)3 小黃瓜炒香腸 蔬菜(份)2 薑絲油菜 水果(份)1 ∞冬瓜蛤蜊湯 油脂(份)3 小蕃茄 總熱量(大卡)892 14	∞米苔目湯 全穀根莖(份)6.5 椰子葡萄麵包*1 豆魚肉蛋(份)3 和風燉時蔬 蔬菜(份)2 總熱量(大卡)865 15	16
17	燕麥飯 全穀根莖(份)6.5 咖哩豬肉 豆魚肉蛋(份)3 ∞牛蒡炒黑輪 蔬菜(份)2 蒜香青江菜 油脂(份)3 玉米龍骨湯 總熱量(大卡)865 18	麥片飯 全穀根莖(份)6 ∞蒸豆酥安康魚丁 豆魚肉蛋(份)3 海帶梗絲炒蛋 蔬菜(份)2 ∞扁魚白菜 水果(份)1 剝皮辣椒雞湯 油脂(份)3 菓子 總熱量(大卡)891 19	地瓜飯 全穀根莖(份)6 照燒雞腿*1 豆魚肉蛋(份)3 腰果玉米 蔬菜(份)2 有機蔬菜 水果(份)1 味噌蔬菜湯 油脂(份)3 總熱量(大卡)891 20	白米飯 全穀根莖(份)6.5 *炸杏鮑菇 豆魚肉蛋(份)2.5 醬拌豆干丁 蔬菜(份)2 炒高麗菜 水果(份)1 香菇羹 油脂(份)4 茂谷/銅鑼燒 總熱量(大卡)933 ★21	蔥燒腩肉麵 全穀根莖(份)6.5 紅豆包*1 豆魚肉蛋(份)3 蒜香地瓜葉 蔬菜(份)2 保久乳 奶類(份)1 總熱量(大卡)942 22	23
24	糙米飯 全穀根莖(份)6 高昇排骨 豆魚肉蛋(份)3 海帶干絲 蔬菜(份)2 清炒小白菜 油脂(份)3 十全瓜子雞湯 總熱量(大卡)831 25	燕麥飯 全穀根莖(份)6 蒜香燒雞 豆魚肉蛋(份)3 ●櫻花蝦大白菜 蔬菜(份)2 豆豉炒青椒 水果(份)1 大黃瓜龍骨湯 油脂(份)3 草莓 總熱量(大卡)893 26	糙米飯 全穀根莖(份)6 紅燒獅子頭*1 豆魚肉蛋(份)3 肉絲玉米筍炒芥蘭 蔬菜(份)2 咖哩花菜 水果(份)1 蕃茄蛋花湯 油脂(份)3 飲品 總熱量(大卡)893 27	小米飯 全穀根莖(份)6.5 佛跳牆 豆魚肉蛋(份)3 ∞蔥炒蛋 蔬菜(份)2 沙茶油菜 水果(份)1 紅豆薏仁湯 油脂(份)3 茂谷 總熱量(大卡)921 28	酢醬麵 全穀根莖(份)6 ∞花生小魚乾 豆魚肉蛋(份)3 川燙萵苣 蔬菜(份)2 菜頭貢丸湯 油脂(份)3 總熱量(大卡)830 29	30
31	請各班確實掌握用餐份量, 減少廚餘。並將水果發送給同學食用或是帶回家。					

午餐教育注意事項: 1. 均衡飲食(不挑食). 珍惜食物(不浪費). 適量飲食(不暴食). 慢活蔬食(不速食) 2. 水果分量固定, 同學若當日不食用, 請帶回家或請導師協助分配給需要的同學 3. 未食用的食物勿污染. 勿混合. 請原桶送回廚房 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

備註: ★表蔬食日 *表此道菜為油炸方式含油量較高, 請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分

妳(你)今天順「便」了沒???

人生每天3件大事，「好吃」、「好睡」、「好棒賽」（台語），若每天這3件大事平順，基本上一定是健康愉快過每一天。據統計4個男生有一人便秘，3個女生有一人便秘，2個老人就有一人便秘，「便秘」可以說是現代人常有的毛病！

便秘的定義

三天以上不大便，
或大便的質地很硬。
以及雖然每天都有排便
且大便也不硬，
但依舊需要蹲很久的廁所，
需用盡吃奶的力量排便，
就算是便秘了。

原因

水份攝取不足
纖維攝取不足
長期久坐
缺乏運動
生活作息
壓力憂鬱
環境改變
都有可能是原因



便秘對健康的影響

雖然便秘本身很少直接產生致命的危險，然而，長期的便秘，會因體內產生的有害物質不能及時排出，被吸收入血而引起腹脹、食慾減退、口內有異味、易怒等自體中毒癥狀，它會引起貧血、肛裂、痔瘡、直腸潰瘍、增加直腸癌的發病率。

「便秘對人的健康危害極大，不僅可誘發乳腺癌、腸癌，影響兒童智力發育，還是導致急性心肌梗塞、腦血管意外患者出現生命意外的原因之一，因此必須引起人們的重視」。這是有醫學依據的哦！

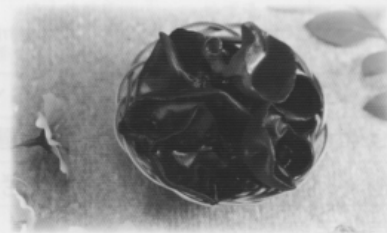
預防勝於治療

如果便秘不是因為疾病所引起，便秘可以透過飲食和運動來改善。只要多攝食纖維（通常都存在水果、蔬菜和穀物中）、多喝水（一天至少八大杯）、多運動，養成定時上大號的習慣，通常早餐後一小時內是最好的時機，不要趕，就算沒有排便，也專心的坐馬桶十分鐘。生活中避免緊張、憂慮，喝溫熱的水也可促進腸蠕動。



香蕉安神助排便

香蕉，不只含水溶性膳食纖維，還有鉀、鎂礦物質，有助穩定神經，放鬆心情，也有助排便，建議1天吃1根，在餐前吃，或加豆漿打成果汁或選擇香蕉加優酪乳當下午茶或點心，對改善便秘均有幫助。



黑木耳嗜食纖維高

纖維質有助糞便成型與腸胃蠕動，可以入菜或打木耳汁喝。



適量油脂：脂肪酸可以促進腸蠕動

可挑選苦茶油、橄欖油等植物性油脂入菜。



鳳梨酵素緩解脹氣

建議1天吃1個拳頭份量，在餐前吃效果更好，但有腸胃潰瘍疾病的人不宜空腹食用。

補充水分 按摩腸道

不論吃多少通便食物，一定要記得補充大量水分，如果水喝得不夠，會使纖維停留在腸道中，反而造成便秘；容易便秘的幼童，最好喝足體重5~10%的水分，以體重20公斤為例，每天至少要喝1000~2000c.c.的水，此外，也可搭配腸道按摩幫助蠕動，以肚臍為中心，順時針輕輕畫圓按摩1分鐘後，將手掌內側放在肚臍上，由上往下輕推20下，也能夠促進排便。