

新北市立金山高級中學

113 學年度第 2 學期

營養師:劉庭好

午餐					
日期	06/16	06/17	06/18	06/19	06/20
星期	一	二	三	四	五
主食	白飯	地瓜飯	醬油肉絲蛋炒飯	薏仁飯	白飯
主菜	鳳梨紅燒肉	腐乳燒雞	黃金炸雞翅	薑汁燒肉	五更腸旺
副菜	芝麻海帶豆芽	瓠瓜炒蛋		小黃瓜拌花生	茶葉蛋*1
時蔬	產銷履歷薤菜	有機蔬菜	和風胡麻拌花椰	產銷履歷土白菜	產銷履歷青油菜
湯	番茄豆腐蛋花湯	排骨酥湯	玉米濃湯	關東煮湯	綠豆 QQ 湯
附餐	鮮奶	水果	優酪乳	水果	100%蘋果汁

*此菜單為預計菜單，若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動或其他等因素，將逕行調整供應內容。

*本校優先採用國產可追溯生鮮食材，豬肉含豬肉加工製品來源均為臺灣。

*本校未使用輻射污染食品。

*「※」表示含海鮮製品，請易過敏者食用時請注意。



現代人生活忙碌壓力大容易睡眠不足，飲食中如何輔助睡眠品質呢？

現代人睡不好的原因大致分為以下二種：

- 一、忙碌、壓力大：腦袋持續思考、安排待辦事項、思緒沒辦法好好休息！
- 二、晝夜節律混亂：常見於需輪班或有時差工作的族群，為調節睡眠時間而失衡。

生活中，有哪些生活習慣可以幫助改善呢？

- 一、白天適當小憩：適當午休睡 15-30 分鐘，避免影響夜間睡眠。
- 二、白天曬太陽、睡覺時避免開燈：因為光線對晝夜節律影響大，有助於身體褪黑激素分泌。
- 三、中午後避免咖啡因：會和線甘競爭結合受體，達到提神效果，因此午後要避開含咖啡因食物。

飲食中，有哪些可以輔助睡眠品質穩定呢？

- 一、鈣：能幫助肌肉放鬆、穩定情緒，像是鮮奶、莧菜、青江菜、傳統豆腐等。
- 二、鎂：幫助紓壓，尤其壓力大時需求量提高。如南瓜籽、芝麻、菠菜、紅莧菜等。
- 三、色胺酸：合成血清素的原料，血清素與情緒、睡眠有關，有豬後腿肉、鮭魚、腰果、牛奶等。

資料參考來源：愛健康營養師彭逸珊營養師粉絲專頁

圖片參考來源：好食課呂雅珍營養師

