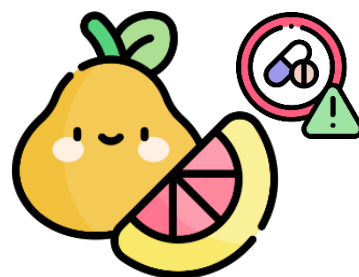
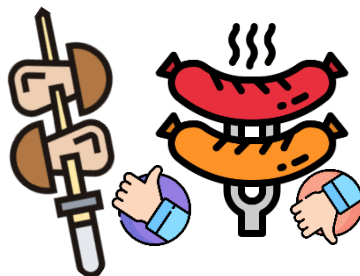


田心庄三民國中快樂午餐(114 年 10 月)

本月主題【月圓人不圓，中秋美食這樣吃!】

中秋節應景經典美食就屬美味月餅、噴香烤肉和爽口柚子，
如何吃得開心安心，可以留意以下幾點喔。



月餅：3挑3食人不圓

月餅熱量高：一顆傳統蛋黃月餅（約 185 公克），熱量可達 790 大卡，相當於國中生一份正餐的熱量喔

3 挑：

1. 低熱量：每100克小於400大卡，或單顆低於250大卡，份量小更佳。
2. 低飽和脂肪低膽固醇：少選含鹹蛋黃、奶油或酥皮月餅。
3. 高纖維：選擇用堅果水果等高纖食材入餅，利用食材本身甜味來減少糖分。

3 食：

1. 分小塊多分享，不把月餅當主食。
2. 搭配時令水果，增添纖維與維生素。
3. 搭配無糖飲品，避免額外熱量與負擔。

烤肉：3多3不保健康

烤肉帶來香氣與樂趣是中秋美好回憶，但高溫烤炭、油脂滴落及醬料濃重，可能產生有害物質，尤其紅肉與加工肉風險更高。

3 多（多做，提升健康）：

1. 多用新鮮瘦肉、白肉或魚肉，少加工如香腸熱狗。
2. 多蔬果：烤蔬菜、香菇、用生菜包肉或夾水果，增加纖維與抗氧化成份。
3. 多喝水或無糖茶，避免高糖飲料帶來負擔。

3 不（少做，減少風險）：

1. 不烤焦：去除焦黑部分。
2. 不使用奶油或過量油脂。
3. 不重鹹、不重醬料：
烤肉醬多鹽糖，可用檸檬汁或水果醋等替代。

柚子與藥物：服藥者留意
柚子對於正在服用某些藥物的人來說，有潛在的風險。

柚子與葡萄柚含有呋喃香豆素（furanocoumarin）：可抑制小腸與肝臟中的酵素。這種抑制作用可能導致某些藥物在體內代謝變慢，使藥物濃度過高，產生不良反應。

常見受影響藥物包括降血壓藥、降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑等。

建議正在服藥者：

1. 若要吃柚子或葡萄柚，只淺嚐幾瓣即可，切勿大量食用。
2. 閱讀藥品說明書，或諮詢藥師是否有交互作用風險。
3. 若服藥期間出現異常症狀，應立即就醫。



藝慶團膳公司派駐三民國中 陳家潤小姐關心您

【圖文：衛福部國民健康署】
審查公告：三民國中午餐中心