

日期	星期	主食	副食			湯	水果/ 乳品	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (毫克)
8/31	一	白飯	蒜泥肉片	螞蟻上樹	青菜	金茸蛋花湯		743	5.5	2.6	1.5	2.7		96	
9/1	二	糙米飯	咖哩雞	客家小炒	青菜	冬瓜排骨湯	水果	753	4.7	2.7	1.7	2.6	1.0	478	
9/2	三	特餐	茄汁蛋炒飯	翡翠肉片	青菜	味噌湯	優酪乳	811	5.0	2.9	1.5	2.9	0.5	381	
9/3	四	白飯	海苔魚球	京醬肉絲	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	787	5.1	2.5	1.9	3.0	1.0	104	
9/4	五	五穀飯	香菇麵筋	玉米蒸蛋	西魯肉	檸檬山粉圓		655	4.6	2.5	1.5	2.4		126	
9/7	一	白飯	三寶肉燥	黃瓜鮮繪	青菜	芹香魚丸湯		655	4.5	2.5	1.6	2.5		120	
9/8	二	糙米飯	彩椒雞丁	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜	海結大骨湯	水果	720	4.5	2.4	1.6	2.8	1.0	132	
9/9	三	特餐	客家板條	關東煮	青菜	玉米濃湯	優酪乳	729	4.5	2.3	1.8	2.7	0.5	430	
9/10	四	紫米飯	柳葉魚	蔬菜咖哩	青菜	香菇雞湯	水果	796	5.5	2.4	1.6	2.9	1.0	287	
9/11	五	白飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	綠豆薏仁湯		731	5.7	2.3	1.7	2.6		534	
9/14	一	白飯	芝麻排骨	鮮菇花椰菜	青菜	紫菜蛋花湯		676	5.0	2.2	1.7	2.7		106	
9/15	二	糙米飯	蒲燒鯛	洋芋肉末	青菜	赤肉湯	水果	757	5.0	2.8	1.6	2.2	1.0	91	
9/16	三	特餐	蒜味米粉羹	海結燒肉	青菜	豆沙包	優酪乳	788	5.1	2.8	1.5	2.4	0.5	320	
9/17	四	五穀飯	鹽酥雞	銀芽干片	青菜	黃瓜排骨湯	水果	801	4.9	2.9	1.8	3.0	1.0	330	
9/18	五	白飯	東坡豆腐	香菇蒸蛋	雲耳高麗菜	椰香西米露		672	5.2	2.0	1.5	2.6		193	
9/21	一	白飯	糖醋排骨	肉末海茸	青菜	美味鮮菇湯		673	4.5	2.5	2.0	2.7		191	
9/22	二	糙米飯	三杯雞	壽喜燒	青菜	玉米大骨湯	水果	743	5.0	2.2	1.9	2.7	1.0	111	
9/23	三	特餐	干丁炸醬麵	海鮮排	青菜	大醬湯	優酪乳	829	5.6	2.4	1.5	3.2	0.5	509	
9/24	四	紫米飯	沙茶肉片	菇菇三色蔬	青菜	蔬菜寬粉湯	水果	785	5.4	2.5	1.5	2.7	1.0	96	
9/25	五	白飯	蘿蔔燒油腐	雙色炒蛋	什錦鮮蔬	紅豆粉圓湯		687	5.6	2.2	1.6	2.0		414	
9/26	六	白飯	古早味肉燥	玉菜干片	青菜	海芽蛋花湯		685	4.5	2.8	1.9	2.5		314	
9/28	一	白飯	宮保雞丁	酥炸甜條	青菜	肉骨茶湯		698	5.3	2.2	1.6	2.7		101	
9/29	二	糙米飯	蒜香蒸魚	咖哩魚蛋	青菜	酸辣湯	水果	755	5.0	2.6	1.5	2.5	1.0	325	
9/30	三	特餐	什錦鹹粥	蔥油雞	青菜	肉包	優酪乳	699	5.1	2.5	1.5	2.6		110	

~知識小學堂~ 預防夏季熱傷害

熱衰竭 VS 中暑

中暑是因為人體吸收或產生過多熱量，無法排除，造成溫度過高。

超過40度會傷害組織細胞。

症狀有煩躁不安、劇烈頭痛、全身抽筋、意識不清甚至死亡。

熱衰竭：人會透過不斷流汗來散熱，若無補充足夠的水分及電解質，會產生熱衰竭。

水分與鹽分過度流失，造成熱衰竭。

症狀有暈眩、頭痛、嘔吐、全身衰弱甚至暈倒。

預防熱傷害的方法

- 1. 保持涼爽**
 - 以輕便、透氣衣物為佳
 - 保持室內環境涼爽
 - 以窗簾遮蔽陽光
 - 關閉部分電源減少熱能
- 2. 補充水分**
 - 每日攝取足夠白開水 (2000 C.C.)
 - 多攝取蔬菜、水果
 - 避免攝取含糖飲料與酒精
 - 避免飲用冰品以免腸胃不適
- 3. 提高警覺**
 - 正午應減少外出
 - 若有不適應立即離開高溫環境，並解開衣物、補充水分
 - 若不適應症狀加劇時，建議立即就診

避免中暑，該如何補充水份

活動時應隨時補充水分，不可等到口渴才補充。

避免飲用過冰的水，以免胃不舒服。

糖份高或者含酒精的飲料，會讓身體流失更多水份，應避免。

可以多吃蔬果，蔬果含有較多水份，可幫助補充。

資料來源:健談havemary.com