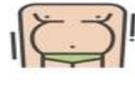
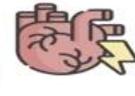
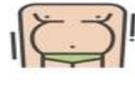
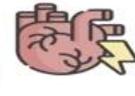
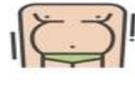
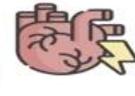


日期	星期	主食	副食			湯	水果 / 乳品	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (mg)	
05/01	一	白飯	花瓜麵圈	玉菜豆皮	素青菜	時蔬	美味鮮菇湯	水果	718	4.5	2.0	2.8	2.7	1.0	0.0	198
05/02	二	小米飯	五香蘭花干	彩繪干片	素青菜	時蔬	海結冬瓜湯		640	4.1	2.2	2.8	2.6	0.0	0.0	542
05/03	三	特餐	什錦炒河粉	鹽酥素雞丁	素青菜	香炒紅鳳菜	味噌湯	優酪乳	761	4.0	2.7	2.2	3.3	0.0	0.5	519
05/04	四	糙米飯	沙茶大黑干	蔬菜天婦羅	素青菜	蛋香扁蒲	白菜素絲羹		726	5.2	2.1	2.7	3.0	0.0	0.0	338
05/05	五	白飯	鐵板油腐	煙燻素茶鵝	素青菜	時蔬	綠豆粉圓湯	水果	827	6.3	2.1	2.0	2.6	1.0	0.0	283
05/08	一	白飯	味噌油腐燒	蔬菜咖哩	素青菜	時蔬	玉米蛋花湯	水果	742	5.2	2.0	2.0	2.6	1.0	0.0	295
05/09	二	五穀飯	芋香凍豆腐	海根豆干	素青菜	時蔬	肉骨茶湯		688	5.0	2.1	2.7	2.5	0.0	0.0	616
05/10	三	特餐	雪蓮子油飯	紅燒豆包	素青菜	鹽酥菇	黃瓜素丸湯	鮮奶	853	5.8	2.4	2.2	3.0	0.0	0.5	333
05/11	四	糙米飯	糖醋豆雞	洋芋干丁	素青菜	時蔬	海芽蛋花湯		707	5.0	2.3	2.1	2.9	0.0	0.0	694
05/12	五	白飯	麻婆豆腐	玉米炒蛋	蒲瓜三絲	時蔬	地瓜QQ湯	水果	833	6.6	2.0	1.7	2.6	1.0	0.0	235
05/15	一	白飯	打拋麵腸	熱炒三鮮	素青菜	時蔬	金茸蛋花湯	水果	728	4.5	2.0	3.2	2.7	1.0	0.0	168
05/16	二	小米飯	牛蒡排	京醬豆干	素青菜	時蔬	玉米濃湯		766	5.2	2.8	2.4	2.9	0.0	0.0	614
05/17	三	特餐	韓式泡菜拉麵	唐揚豆腐	素青菜	時蔬	奶黃包	優酪乳	739	4.1	2.7	1.4	3.1	0.0	0.5	737
05/18	四	糙米飯	三杯豆包	腰果玉米干丁	素青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	豆漿	745	5.0	2.8	2.5	2.7	0.0	0.0	333
05/19	五	白飯	滷筍干油豆腐	白菜滷	素青菜	時蔬	銀耳湯圓湯	水果	769	5.2	2.0	2.9	2.7	1.0	0.0	269
05/22	一	白飯	薑汁素魚片	彩繪花椰	素青菜	時蔬	蒲瓜紅蘿蔔湯	水果	743	4.5	2.4	2.8	2.6	1.0	0.0	186
05/23	二	五穀飯	紹子豆腐	螞蟻上樹	素青菜	時蔬	牛蒡素羊湯		728	5.5	2.0	2.8	2.7	0.0	0.0	289
05/24	三	特餐	素肉燥乾麵	香滷大黑干	素青菜	鮮菇龍鬚菜	榨菜粉絲湯	鮮奶	754	4.9	2.2	2.1	2.6	0.0	0.5	647
05/25	四	糙米飯	老皮嫩肉	壽喜燒	素青菜	時蔬	蘿蔔香菇湯		694	4.5	2.1	3.2	3.2	0.0	0.0	349
05/26	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	絲瓜麵線	時蔬	冰仙草蜜	水果	730	4.8	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	556
05/29	一	白飯	蠔油豆腸	日式關東煮	素青菜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	729	4.8	2.0	2.4	2.7	1.0	0.0	207
05/30	二	小米飯	炸雲菜捲	東坡豆腐	素青菜	時蔬	玉米節湯		695	4.9	2.2	2.0	3.0	0.0	0.0	421
05/31	三	特餐	沙茶素羹飯	鮑菇干片	素青菜	涼拌毛豆莢	芋頭丸	優酪乳	777	4.5	2.8	1.3	3.2	0.0	0.5	646

營養小知識 - 「關於睡眠」

睡眠的小知識，你知道多少個？

<p>一天要睡多久？不同生命階段建議的睡眠時間</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>幼兒 1-2歲</p>  <p>11-14小時</p> </td> <td> <p>兒童 3-5歲</p>  <p>10-13小時</p> </td> <td> <p>小學生 6-13歲</p>  <p>9-11小時</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>青少年 14-17歲</p>  <p>8-10小時</p> </td> <td> <p>成年人 18-64歲</p>  <p>7-9小時</p> </td> <td> <p>銀髮族 65歲以上</p>  <p>7-8小時</p> </td> </tr> </table>	<p>幼兒 1-2歲</p>  <p>11-14小時</p>	<p>兒童 3-5歲</p>  <p>10-13小時</p>	<p>小學生 6-13歲</p>  <p>9-11小時</p>	<p>青少年 14-17歲</p>  <p>8-10小時</p>	<p>成年人 18-64歲</p>  <p>7-9小時</p>	<p>銀髮族 65歲以上</p>  <p>7-8小時</p>	<p>IG:抄懂營養學</p> <p>睡太少原來有這麼多壞處</p> <p>睡眠時間少於6小時</p> <table border="1"> <tr> <td>  <p>肥胖 風險增加 38%</p> </td> <td>  <p>高血壓 風險增加 17%</p> </td> </tr> <tr> <td>  <p>糖尿病 風險增加 37%</p> </td> <td>  <p>心血管疾病 風險增加 16%</p> </td> </tr> </table> <p><small>伴有其他疾病者，請務必諮詢醫師調整睡眠時間與營養攝取量。</small></p>	 <p>肥胖 風險增加 38%</p>	 <p>高血壓 風險增加 17%</p>	 <p>糖尿病 風險增加 37%</p>	 <p>心血管疾病 風險增加 16%</p>	<p>助眠的好食材&營養素</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>γ-氨基丁酸(GABA)</p>  <p>GABA能舒緩神經系統，避免過度興奮。</p> </td> <td> <p>色氨酸</p>  <p>色氨酸會合成為褪黑激素，幫助人體入睡。</p> </td> <td> <p>鈣</p>  <p>缺乏鈣會使人情緒暴躁，導致入睡困難。</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>鈣</p>  <p>補充鈣質使大腦壓抑興奮，進而幫助入睡。</p> </td> <td> <p>維生素B群</p>  <p>維持體內B群含量可減少失眠者夜間醒來的情形。</p> </td> <td> <p>ω-3脂肪酸</p>  <p>ω-3脂肪酸能調節血清素釋放，讓褪黑激素降低焦慮。</p> </td> </tr> </table>	<p>γ-氨基丁酸(GABA)</p>  <p>GABA能舒緩神經系統，避免過度興奮。</p>	<p>色氨酸</p>  <p>色氨酸會合成為褪黑激素，幫助人體入睡。</p>	<p>鈣</p>  <p>缺乏鈣會使人情緒暴躁，導致入睡困難。</p>	<p>鈣</p>  <p>補充鈣質使大腦壓抑興奮，進而幫助入睡。</p>	<p>維生素B群</p>  <p>維持體內B群含量可減少失眠者夜間醒來的情形。</p>	<p>ω-3脂肪酸</p>  <p>ω-3脂肪酸能調節血清素釋放，讓褪黑激素降低焦慮。</p>
<p>幼兒 1-2歲</p>  <p>11-14小時</p>	<p>兒童 3-5歲</p>  <p>10-13小時</p>	<p>小學生 6-13歲</p>  <p>9-11小時</p>																
<p>青少年 14-17歲</p>  <p>8-10小時</p>	<p>成年人 18-64歲</p>  <p>7-9小時</p>	<p>銀髮族 65歲以上</p>  <p>7-8小時</p>																
 <p>肥胖 風險增加 38%</p>	 <p>高血壓 風險增加 17%</p>																	
 <p>糖尿病 風險增加 37%</p>	 <p>心血管疾病 風險增加 16%</p>																	
<p>γ-氨基丁酸(GABA)</p>  <p>GABA能舒緩神經系統，避免過度興奮。</p>	<p>色氨酸</p>  <p>色氨酸會合成為褪黑激素，幫助人體入睡。</p>	<p>鈣</p>  <p>缺乏鈣會使人情緒暴躁，導致入睡困難。</p>																
<p>鈣</p>  <p>補充鈣質使大腦壓抑興奮，進而幫助入睡。</p>	<p>維生素B群</p>  <p>維持體內B群含量可減少失眠者夜間醒來的情形。</p>	<p>ω-3脂肪酸</p>  <p>ω-3脂肪酸能調節血清素釋放，讓褪黑激素降低焦慮。</p>																