

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)
06/01	四	糙米飯	塔香雞丁	洋蔥蝦仁炒蛋	萵青菜	海結大骨湯		705	4.5	3.0	1.9	2.6	0.0	0.0	153
06/02	五	白飯	茄汁豬柳	胡瓜黑輪	萵青菜	紅豆地瓜圓湯	水果	823	6.5	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	106
06/05	一	白飯	打拋豬肉	關東煮	萵青菜	玉米濃湯	水果	783	5.6	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	170
06/06	二	五穀飯	成都雞丁	翡翠肉片	萵青菜	薑絲冬瓜湯		648	4.5	2.1	2.5	2.5	0.0	0.0	108
06/07	三	特餐	南瓜炒米粉	香滷雞翅	萵青菜	瓠瓜魚丸湯	鮮奶	683	4.0	2.4	1.6	2.4	0.0	0.5	312
06/08	四	糙米飯	椒鹽魚球	韓式炒年糕	萵青菜	美味鮮菇湯		680	4.6	2.4	1.9	2.9	0.0	0.0	112
06/09	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	綠野鮮蔬	冰仙草蜜	水果	691	4.6	2.4	1.0	2.3	1.0	0.0	504
06/12	一	白飯	五香肉燥	木須香筍	萵青菜	大黃瓜排骨湯	水果	785	4.5	3.3	1.8	2.6	1.0	0.0	146
06/13	二	小米飯	無錫排骨	炸雙味	萵青菜	海芽蛋花湯		689	5.4	2.0	1.4	2.8	0.0	0.0	153
06/14	三	特餐	茄汁肉醬通心麵	海鮮排	萵青菜	日式蛋花湯	優酪乳	687	4.2	2.0	1.5	2.9	0.0	0.5	287
06/15	四	糙米飯	鐵板燒肉	翡翠三色蔬	萵青菜	白菜肉絲羹	豆漿	676	4.9	2.2	2.2	2.5	0.0	0.0	143
06/16	五	白飯	菠蘿雞丁	蕃茄炒蛋	萵青菜	椰香西米露	水果	795	5.7	2.4	1.5	2.5	1.1	0.0	107
06/17	六	白飯	咖哩肉片	海帶干絲	萵青菜	肉骨茶湯	水果	718	4.8	2.1	1.9	2.6	1.0	0.0	255
06/19	一	白飯	南瓜燉肉	蛋酥高麗菜	萵青菜	金茸肉絲湯	水果	708	4.7	2.0	1.9	2.7	1.0	0.0	118
06/20	二	五穀飯	唐揚炸雞	絲瓜冬粉	萵青菜	鮮筍排骨湯		740	5.2	2.5	2.5	2.8	0.0	0.0	109
06/21	三	特餐	蒜味麵線羹	蒜泥肉片	萵青菜	奶黃包	鮮奶	658	4.1	2.1	1.4	2.3	0.0	0.5	287
06/26	一	白飯	古早味肉燥	熱炒三鮮	萵青菜	紫菜蛋花湯	水果	740	4.5	2.7	2.0	2.5	1.0	0.0	100
06/27	二	小米飯	蒲燒鯛	咖哩魚蛋	萵青菜	花瓜香菇雞湯		666	4.9	2.4	1.4	2.4	0.0	0.0	95
06/28	三	特餐	日式散壽司	薑汁肉片	萵青菜	味噌湯	優酪乳	788	4.5	3.4	1.2	2.5	0.0	0.5	367
06/29	四	糙米飯	蜜汁排骨	蒲瓜三絲	萵青菜	玉米大骨湯		689	5.3	2.1	1.9	2.5	0.0	0.0	92
06/30	五	白飯	照燒地瓜雞	蔥花炒蛋	萵青菜	綠豆湯	水果	839	6.1	2.8	1.0	2.6	1.0	0.0	157

營養小知識—關於「鉀」；國人缺鉀關鍵

防範缺鉀；保健康

9成國人缺鉀常見原因
吃太鹹.加工食品是關鍵

- 飲食過鹹
- 加工食品
- 營養缺乏
- 長期酗酒
- 不良減重
- 排水過量

身體缺鉀,小至疲勞,大至影響心腦血管健康!

情節較輕者

長期缺乏者

出現各種不適:
疲勞.無力.水腫.
心悸.反應遲鈍.
抽筋.失眠.便秘.
消化不良.脹氣。

- 肌耐力下降
- 心肺功能欠佳
- 增高血壓風險
- (三高陸續出現)
- 增中風.心肌梗塞風險

營養師推補鉀這樣吃,有助防範中風.心肌梗塞!

避免過鹹

減少加工食品

營養充足.均衡

- 蔬菜、水果：每日各5份。
- 豆魚蛋肉類：豆類、魚、禽肉為主。
- 乳製品：低脂為佳。
- 全穀雜糧類：佔總澱粉的2/3。

補鉀食材詳閱內文

資訊來源：嫻嫻營養師

資訊來源：嫻嫻營養師

資訊來源：嫻嫻營養師