

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	塔香油豆腐	菜脯蛋	素青菜	時蔬		657	4.5	2.0	3.0	2.6	0.0	0.0	349	
06/02	五	白飯	茄汁豆包	胡瓜素肚	素青菜	時蔬	紅豆地瓜圓湯	水果	856	6.3	2.4	2.5	2.5	1.0	0.0	207
06/05	一	白飯	打拋麵腸	關東煮	素青菜	時蔬	玉米濃湯	水果	808	5.6	2.2	2.6	2.8	1.0	0.0	236
06/06	二	五穀飯	筍燒大黑干	翡翠素雞丁	素青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯		693	4.5	2.3	3.0	2.9	0.0	0.0	290
06/07	三	特餐	南瓜炒米粉	滷蘭花干	素青菜	天婦羅	瓠瓜素丸湯	鮮奶	702	4.1	2.3	2.2	2.5	0.0	0.5	412
06/08	四	糙米飯	老皮嫩肉	韓式炒年糕	素青菜	時蔬	美味鮮菇湯		645	4.6	2.0	2.4	2.5	0.0	0.0	323
06/09	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	綠野鮮蔬	時蔬	冰仙草蜜	水果	715	4.6	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	567
06/12	一	白飯	藜麥毛豆干丁	木須香筍	素青菜	時蔬	黃瓜油豆腐湯	水果	748	4.7	2.5	2.7	2.3	1.0	0.0	555
06/13	二	小米飯	紅燒豆包	炸雙味	素青菜	時蔬	海芽蛋花湯		753	5.2	2.8	2.1	2.8	0.0	0.0	241
06/14	三	特餐	茄汁野菇通心麵	素香G排	素青菜	黃豆燒凍豆腐	玉米蛋花湯	優酪乳	725	4.0	3.0	1.3	2.5	0.0	0.5	462
06/15	四	糙米飯	鐵板油腐	翡翠三色蔬	素青菜	時蔬	白菜素絲羹	豆漿	721	4.8	2.6	2.9	2.6	0.0	0.0	564
06/16	五	白飯	麻婆豆腐	蕃茄炒蛋	素青菜	時蔬	椰香西米露	水果	790	5.7	2.0	2.2	2.8	1.0	0.0	289
06/17	六	白飯	咖哩百頁	海帶干絲	素青菜	時蔬	肉骨茶湯	水果	712	4.6	2.0	2.7	2.5	1.0	0.0	473
06/19	一	白飯	南瓜燴豆腸	煙燻素茶鵝	素青菜	蛋酥高麗菜	金茸蔬菜湯	水果	768	4.8	2.6	2.4	2.6	1.0	0.0	148
06/20	二	五穀飯	唐揚豆腐	菜豆炒干片	素青菜	絲瓜冬粉	鮮筍菇湯		741	4.8	2.9	2.8	2.6	0.0	0.0	594
06/21	三	特餐	麵線羹	梅干燒雙寶	素青菜	涼拌毛豆莢	奶黃包	鮮奶	707	4.1	2.6	1.5	2.5	0.0	0.5	331
06/26	一	白飯	雪蓮子麵筋	熱炒三鮮	素青菜	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	726	4.7	2.1	2.5	2.6	1.0	0.0	247
06/27	二	小米飯	酥炸雙脆	蔬菜咖哩	素青菜	時蔬	花瓜香菇蘿蔔湯		673	5.0	2.0	2.4	2.5	0.0	0.0	170
06/28	三	特餐	日式散壽司	香滷大黑干	素青菜	鮮菇龍鬚菜	味噌湯	優酪乳	795	4.6	2.9	2.0	2.9	0.0	0.5	577
06/29	四	糙米飯	筍乾油豆腐	浦瓜三絲	素青菜	時蔬	玉米節湯		690	5.3	2.0	2.6	2.3	0.0	0.0	272
06/30	五	白飯	照燒小豆干	九層塔炒蛋	素青菜	時蔬	綠豆湯	水果	821	5.8	2.5	2.0	2.6	1.0	0.0	606

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

資訊來源：嫻嫻營養師

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

資訊來源：嫻嫻營養師

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