

日期	星期	早點	午餐					午點	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)	
			主食	副食		湯	水果									
06/01	四	什錦寬粉湯	白飯	塔香雞丁	洋蔥炒蛋	萵青菜	海結大骨湯	水果	芙蓉湯餃	705	5.2	2.5	1.1	2.1	0.5	
06/02	五	鮮蔬肉絲粥	白飯	茄汁豬柳		萵青菜	黃瓜蛋花湯	水果	小餐包 鮮奶	740	5.5	1.5	1.3	2.3	0.5	0.5
06/05	一	芝麻包 鮮奶	白飯	打拋豬肉	關東煮	萵青菜	玉米濃湯	水果	台式鹹粥	716	4.9	2.1	1.0	1.8	0.5	0.5
06/06	二	黑糖小饅頭 麥茶	白飯	翡翠雞絲		萵青菜	薑絲冬瓜湯	水果	綠豆薏仁湯	665	5.5	1.6	1.4	2.2	0.5	
06/07	三	清粥 小菜	特餐	南瓜炒米粉		萵青菜	瓠瓜魚丸湯	水果	蘿蔔糕湯	695	5.8	1.9	1.5	1.9	0.5	
06/08	四	義式螺旋湯麵	白飯	鹽酥雞		萵青菜	美味鮮菇湯	水果	銀絲卷 紅棗茶	624	5.5	1.9	1.0	2.0	0.5	
06/09	五	青菜餛飩湯	白飯	豆干滷肉	玉米蒸蛋	萵青菜	木須豆腐湯	水果	燒賣 鮮奶	769	5.2	2.1	1.2	2.4	0.5	0.5
06/12	一	黑糖饅頭 鮮奶	白飯	五香肉燥		萵青菜	黃瓜油豆腐湯	水果	肉燥湯麵	804	5.6	2.6	1.0	2.1	0.5	0.5
06/13	二	米粉羹	白飯	洋蔥豬肉	炸雙味	萵青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆QQ湯	664	5.7	1.5	1.3	2.0	0.5	
06/14	三	麵線雞湯	特餐	茄汁肉醬通心麵		萵青菜	日式蛋花湯	水果	蒸餃 冬瓜茶	673	5.7	1.5	1.2	2.2	0.5	
06/15	四	白吐司 麥茶	白飯	鐵板雞柳		萵青菜	白菜肉絲羹	水果	關東煮	655	5.2	1.7	1.6	2.0	0.5	
06/16	五	味噌湯麵	白飯	鳳梨燒豬	麻婆豆腐	萵青菜	蕃茄蛋花湯	水果	芋泥包 麥茶	757	5.5	2.1	1.1	1.9	0.5	0.5
06/17	六	甜心卷 鮮奶	白飯	咖哩雞		萵青菜	肉骨茶湯	水果	雞茸玉米粥	688	4.9	1.6	1.0	2.0	0.5	0.5
06/19	一	肉包 鮮奶	白飯	南瓜燉肉		萵青菜	金茸蛋花湯	水果	什錦湯麵	702	5.0	1.5	1.4	2.1	0.5	0.5
06/20	二	蛋汁雞絲麵	白飯	麥克雞塊	絲瓜冬粉	萵青菜	青菜蛋花湯	水果	地瓜粉圓湯	690	5.7	1.9	1.3	1.9	0.5	
06/21	三	吻魚粥	特餐	麵線羹		萵青菜	香滷百頁	水果	芋饅頭 麥茶	638	5.2	1.6	1.1	2.0	0.5	
06/26	一	蔥花卷 鮮奶	白飯	黃瓜燴雞柳	薯條	萵青菜	紫菜蛋花湯	水果	魚丸米粉湯	784	5.7	2.1	1.5	2.0	0.5	0.5
06/27	二	什錦鹹粥	白飯	花瓜肉燥		萵青菜	雙色蘿蔔湯	水果	綠豆湯	656	5.1	1.9	1.3	2.1	0.5	
06/28	三	鮮菇冬粉煲	特餐	什錦炒飯		萵青菜	味噌湯	水果	小泡芙 決明子茶	702	4.9	2.6	1.4	2.1	0.5	
06/29	四	珍珠丸 枸杞茶	白飯	筍乾扣肉		萵青菜	玉米大骨湯	水果	洋芋通心粉	659	5.3	1.6	1.1	2.3	0.5	
06/30	五	豆沙包 桂圓茶	白飯	蜜汁滷肉	炒蛋	萵青菜	蒲瓜大骨湯	水果	玉米片 鮮奶	801	5.9	2.4	1.4	1.9	0.5	0.5

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

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。

長期缺乏者

- 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：編編營養師