

| 日期    | 星期 | 早點        | 主食  |         |       |         | 午點    | 熱量<br>(大卡) | 全穀<br>雜糧類<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂類<br>(份) | 水果類<br>(份) | 乳品類<br>(份) |     |     |
|-------|----|-----------|-----|---------|-------|---------|-------|------------|------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|-----|-----|
|       |    |           | 主食  | 副食      |       | 湯       |       |            |                  |                  |            |            |            |            | 水果  |     |
| 10/02 | 一  | 甜心捲/鮮奶    | 白飯  | 蘿蔔燒肉    | 葷青菜   | 金茸蛋花湯   | 水果    | 蘿蔔糕湯       | 750              | 5.6              | 1.7        | 1.4        | 2.0        | 0.5        | 0.5 |     |
| 10/03 | 二  | 叻魚粥       | 糙米飯 | 三杯雞     | 葷青菜   | 黃瓜大骨湯   | 水果    | 紅豆西米露      | 732              | 5.2              | 2.6        | 1.9        | 2.2        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/04 | 三  | 杯子蛋糕/決明子茶 | 特餐  | 和風炒烏龍   | 葷青菜   | 大醬湯     | 水果    | 雞茸玉米粥      | 711              | 5.3              | 2.5        | 1.2        | 2.1        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/05 | 四  | 什錦湯麵      | 五穀飯 | 玉米蒸肉    | 薯條    | 葷青菜     | 肉骨茶湯  | 水果         | 珍珠丸子x2/桂圓茶       | 756              | 5.6        | 2.4        | 1.8        | 2.5        | 0.5 | 0.0 |
| 10/06 | 五  | 芋饅頭/鮮奶    | 白飯  | 絲瓜燴肉    | 醬油蒸蛋  | 葷青菜     | 美味鮮菇湯 | 水果         | 鮮蔬湯麵             | 785              | 5.4        | 2.1        | 1.0        | 2.0        | 0.5 | 0.7 |
| 10/11 | 三  | 蒸餃/冬瓜茶    | 特餐  | 滑蛋什錦粥   | 葷青菜   | 香滷百頁    | 水果    | 南瓜米粉湯      | 642              | 5.0              | 1.8        | 1.4        | 2.0        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/12 | 四  | 玉米片/鮮奶    | 五穀飯 | 洋芋肉末    | 葷青菜   | 薑絲冬瓜排骨湯 | 水果    | 銀耳QQ湯      | 795              | 5.5              | 2.1        | 1.5        | 2.4        | 0.5        | 0.5 |     |
| 10/13 | 五  | 黑糖饅頭/麥茶   | 白飯  | 京都排骨    | 紅蘿蔔炒蛋 | 葷青菜     | 雙色蘿蔔湯 | 水果         | 關東煮              | 687              | 5.3        | 2.2        | 1.0        | 2.1        | 0.5 | 0.0 |
| 10/16 | 一  | 肉包/鮮奶     | 白飯  | 三寶肉燥    | 蛋酥高麗菜 | 葷青菜     | 美味魚丸湯 | 水果         | 台式鹹粥             | 798              | 5.6        | 2.1        | 1.5        | 2.3        | 0.5 | 0.5 |
| 10/17 | 二  | 香菇燒賣/紅棗茶  | 糙米飯 | 豬肉壽喜燒   | 葷青菜   | 玉米大骨湯   | 水果    | 味噌湯麵       | 645              | 5.1              | 1.7        | 1.5        | 2.0        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/18 | 三  | 鮮蔬湯餃      | 特餐  | 家鄉油飯    | 葷青菜   | 酸辣湯     | 水果    | 綠豆湯        | 706              | 5.5              | 2.3        | 1.1        | 2.0        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/19 | 四  | 吐司/麥茶     | 五穀飯 | 鹹酥雞     | 葷青菜   | 日式蛋花湯   | 水果    | 茶碗蒸        | 752              | 5.3              | 2.8        | 1.4        | 2.4        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/20 | 五  | 黑糖小饅頭/鮮奶  | 白飯  | 紅燒肉     | 木須炒蛋  | 葷青菜     | 青菜豆腐湯 | 水果         | 蔬菜冬粉湯            | 754              | 5.6        | 1.8        | 1.1        | 2.1        | 0.5 | 0.5 |
| 10/23 | 一  | 銀絲卷/鮮奶    | 白飯  | 鮑菇雞柳    | 熱炒三鮮  | 葷青菜     | 紫菜蛋花湯 | 水果         | 小米鹹粥             | 771              | 5.2        | 2.1        | 1.7        | 2.2        | 0.5 | 0.5 |
| 10/24 | 二  | 芙蓉湯麵      | 糙米飯 | 干片肉絲    | 葷青菜   | 蘿蔔雞湯    | 水果    | 地瓜粉圓湯      | 790              | 5.3              | 3.5        | 1.3        | 2.1        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/25 | 三  | 麵線雞湯      | 特餐  | 義式肉醬螺旋麵 | 葷青菜   | 蘑菇濃湯    | 水果    | 芝麻包/紅棗茶    | 661              | 5.0              | 2.0        | 1.1        | 2.4        | 0.5        | 0.0 |     |
| 10/26 | 四  | 什錦鹹粥      | 五穀飯 | 親子丼     | 螞蟻上樹  | 葷青菜     | 味噌湯   | 水果         | 青菜餛飩湯            | 732              | 5.6        | 2.3        | 1.5        | 2.2        | 0.5 | 0.0 |
| 10/27 | 五  | 黑糖馬拉糕/鮮奶  | 白飯  | 薑汁豬肉    | 葷青菜   | 海結大骨湯   | 水果    | 米粉羹        | 729              | 5.4              | 1.7        | 1.5        | 2.1        | 0.5        | 0.5 |     |
| 10/30 | 一  | 蔥花捲/鮮奶    | 白飯  | 花瓜肉燥    | 日式關東煮 | 葷青菜     | 玉米濃湯  | 水果         | 鍋燒意麵             | 777              | 5.5        | 2.3        | 1.4        | 2.1        | 0.5 | 0.5 |
| 10/31 | 二  | 蛋汁雞絲麵     | 糙米飯 | 茄汁豬柳    | 葷青菜   | 海芽蛋花湯   | 水果    | 紅豆薏仁湯      | 703              | 5.2              | 2.2        | 1.4        | 2.4        | 0.5        | 0.0 |     |

營養小知識-聊營養;便秘治本攻略



**便秘 治本攻略-1**



**多喝水**

每天每公斤體重重要攝取  
**30~35c.c.** 的水

\*\* 如果 流汗 及 吹冷氣 要補充更多的水 \*\*

基隆市衛生局社區營養推廣中心  
(02)2455-8119



**便秘 治本攻略-2**



**多吃膳食纖維**

每天最少 3份 蔬菜 2份 水果  
主食 1/2 為全穀與未精緻雜糧

\*\* 膳食纖維可增加糞便體積，刺激腸壁產生便意，  
但吃太多膳食纖維，水分喝不夠，便秘會更嚴重 \*\*

基隆市衛生局社區營養推廣中心  
(02)2455-8119



**便秘 治本攻略-3**



**油脂攝取足夠**

每餐攝取 1~2 份 的油脂  
1份油脂=5克油=7~8顆堅果=40克酪梨

\*\* 油脂不宜攝取過量，但攝取不夠腸道缺乏潤滑，易便秘 \*\*

基隆市衛生局社區營養推廣中心  
(02)2455-8119



**便秘 治本攻略-4**



**足夠活動**

每天增加活動促進腸道蠕動  
**散步 運動 按摩**

\*\* 行動不便 或 臥床 可透過 按摩 促進腸道蠕動 \*\*

基隆市衛生局社區營養推廣中心  
(02)2455-8119