

日期	星期	早點	午餐			水果	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
06/13	一	米粉羹	白飯	無錫排骨	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	綠豆湯	635	5.4	1.5	1.4	1.8	0.5	
06/14	二	雞茸玉米粥	白飯	味噌燒肉	葷青菜	瓠瓜小魚湯	水果	鮮菇冬粉煲	655	5.4	1.5	2.1	1.9	0.5	
06/15	三	蘿蔔糕湯	白飯	茄汁肉醬義麵	葷青菜	蘑菇濃湯	水果	玉米片   鮮奶	703	5.1	1.9	1.0	1.7	0.5	0.5
06/16	四	台式鹹粥	白飯	東坡豆腐	葷青菜	花瓜香菇雞湯	水果	芙蓉湯餃	640	5.2	1.5	1.4	2.1	0.5	
06/17	五	和風湯麵(白)	特餐	絲瓜燴肉	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	甜心卷   牛奶	707	5.7	1.4	0.8	1.7	0.5	0.5
06/20	一	鍋燒意麵	白飯	古早味肉燥	葷青菜	玉米濃湯	水果	地瓜QQ湯	679	5.6	1.8	1.4	1.9	0.5	
06/21	二	洋芋通心粉	白飯	三杯雞丁	葷青菜	榨菜肉絲湯	水果	蛋汁雞絲麵	710	5.4	2.5	1.2	2.0	0.5	
06/22	三	青菜餛飩湯	白飯	南瓜炒米粉	葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	金蛋酥   牛奶	805	5.6	2.4	1.1	2.3	0.5	0.5
06/23	四	馬拉糕   紅棗茶	白飯	咖哩豬肉	葷青菜	赤肉湯	水果	皮蛋瘦肉粥	692	5.5	2.1	1.3	2.0	0.5	
06/24	五	肉燥湯麵(油)	特餐	杏鮑菇燒肉	葷青菜	黃瓜大骨湯	水果	芋泥包   牛奶	768	5.8	2.0	1.0	1.9	0.5	0.5
06/27	一	烏龍湯麵	白飯	蒜泥肉片	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	紅豆薏仁湯	678	5.5	2.0	1.2	1.8	0.5	
06/28	二	清粥   小菜	白飯	麥克雞塊	葷青菜	日式蛋花湯	水果	麵線羹	656	5.4	1.5	1.6	2.2	0.5	
06/29	三	鮮蔬寬粉湯	白飯	家鄉油飯	葷青菜	味噌湯	水果	小饅頭   牛奶	766	5.6	2.1	1.0	2.0	0.5	0.5
06/30	四	蒸餃   決明子茶	白飯	宮保雞丁	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	吻魚粥	648	5.2	1.5	2.2	1.9	0.5	

營養小知識 - 炎炎夏日預防熱傷害

熱傷害的種類

熱傷害依據症狀有5種，其中以熱中暑最危險！  
死亡率高達30%以上，相當於每10人中有3人可能死亡。

				
<b>熱中暑</b>	<b>熱衰竭</b>	<b>熱暈厥</b>	<b>熱水腫</b>	<b>熱痙攣</b>
症狀： 體溫40度C以上 意識改變 同熱衰竭症狀	症狀： 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時， 血壓降低	症狀： 短暫失去意識	症狀： 手腳水腫	症狀： 肌肉強烈抽痛

資料來源：衛福部國民健康署

預防熱傷害方法

預防熱傷害的方法

- 1. 保持涼爽**  
以輕便、透氣衣物為佳  
保持室內環境涼爽  
以窗簾遮蔽陽光  
關閉部分電源減少熱能
- 2. 補充水分**  
每日攝取足夠白開水  
多攝取蔬菜、水果  
避免攝取含糖飲料與酒精  
避免飲用冰品以免腸胃不適
- 3. 提高警覺**  
正午應減少外出  
24h  
若有不適應立即離開高溫環境，並解開衣物補充水分  
若不適症狀加劇時，建議立刻就診

資料來源：健談havemary.com

預防中暑有妙招：注意補充水分電解質及營養

- 1. 多喝水 300ML**  
但不要一次喝大量的水，每次約300ML
- 2. 補充電解質**  
大量流汗時喝水也要補充電解質  
自製無糖運動飲料：  
鹽鹼鹼300倍，檸檬汁
- 3. 補充足夠的蛋白質**  
魚肉、雞蛋、鮮奶、豆類食品
- 4. 喝梅汁吃酸梅**
- 5. 西瓜補上鹽巴一起吃**  
西瓜性寒，不要吃過量
- 6. 多吃水分多的水果**  
哈密瓜、蘋果、水梨

預防中暑有妙招

資料來源：台灣好農部落客