

111年08 月份蘇澳鎮立幼兒園菜單

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	主菜		湯	水果								
8/16	二	銀絲卷	牛奶	白飯	三寶肉燥	青菜	玉米節湯	水果	蛋汁雞絲麵	704	5	2	1.5	1.7	0.5	0.5
8/17	三	台式鹹粥		糙米飯	蒜味麵線羹	青菜	海結肉片	水果	葡萄土司 牛奶	724	5.7	1.7	1.6	1.5	0.5	0.5
8/18	四	通心粉濃湯		特餐	京都燒肉	青菜	瓠瓜紅蘿蔔湯	水果	肉燥米粉湯	605	4.8	1.6	1.5	1.8	0.5	
8/19	五	肉燥米粉湯		五穀飯	玉菜肉絲	青菜	紅豆薏仁湯	水果	奶皇包 決明子茶	637	5.4	1.8	1.4	1.3	0.5	
8/22	一	叻仔魚粥		白飯	洋蔥炒肉絲	青菜	黃瓜大骨湯	水果	芋饅頭 麥茶	637	5.5	1.6	1.2	1.6	0.5	
8/23	二	茶碗蒸		白飯	咖哩雞	青菜	薑絲紫菜湯	水果	黑糖地瓜湯	628	5.3	1.6	1.4	1.6	0.5	
8/24	三	關東煮		糙米飯	肉燥乾麵	青菜	日式蛋花湯	水果	甜心卷 牛奶	668	4.3	1.8	1.7	2.2	0.5	0.5
8/25	四	蔬菜麵線雞湯		特餐	清蒸叻仔魚	青菜	馬鈴薯濃湯	水果	芙蓉湯餃	621	5.1	1.5	1.6	1.8	0.5	
8/26	五	南瓜粥		五穀飯	糖醋肉	青菜	山粉圓冬瓜露	水果	馬拉糕 牛奶	717	5.4	1.7	1.6	1.8	0.5	0.5
8/29	一	什錦湯麵		白飯	三色肉燥	青菜	金草蛋花湯	水果	香蒜片 牛奶	699	5	1.7	1.4	1.8	0.5	0.5
8/30	二	義式螺旋湯麵		糙米飯	糖醋肉	青菜	海芽蛋花湯	水果	銀耳紅棗湯	631	5.1	1.6	1.7	1.8	0.5	
8/31	三	清粥	小菜	特餐	夏威夷炒飯	青菜	羅宋湯	水果	玉米片 鮮奶	745	5.6	1.6	1.5	2	0.5	0.5

~營養小知識~預防熱中暑

熱衰竭 VS 中暑

中暑是因為人體吸收或產生過多熱量無法排除，造成溫度過高

超過40度會傷害組織細胞

症狀有煩躁不安、劇烈頭痛、全身抽筋、意識不清甚至死亡

熱衰竭

人會透過不斷流汗來散熱，若無補充足夠的水分及電解質，會產生熱衰竭

水分與鹽分過度流失，造成熱衰竭

症狀有暈眩、頭痛、嘔吐、全身衰弱甚至暈倒

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 (2000cc)
 - 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 溫度警示
 - 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，建議立即就診

熱傷害相關問題，建議諮詢「家醫科」

避免中暑，該如何補充水份

活動時應隨時補充水分，不可等到口渴才補充

避免飲用過冰的水，以免胃不舒服

糖份高或者含酒精的飲料，會讓身體流失更多水份，應避免

可以多吃蔬果，蔬果含有較多水份，可幫助補充

資料來源: 健談havemary.com