

宜蘭縣蘇澳鎮立幼兒園

112年08月份 葷食 菜單

日期	星期	早點	主食				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									
08/16	三	葡萄乾吐司/熱牛奶	特餐	蒜味麵線羹	海結肉片	葷青菜	水果	台式鹹粥	690	5.1	1.8	2.0	0.0	1.0	0.4
08/17	四	蛋汁雞絲麵	白飯	三寶肉燥	葷青菜	玉米節湯	水果	綠豆湯	681	6.8	1.2	0.8	0.0	1.0	0.0
08/18	五	甜心捲/熱牛奶	白飯	玉菜雞絲	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	義式螺旋湯麵	922	7.4	1.1	1.6	0.0	1.0	0.9
08/21	一	奶黃包/熱牛奶	白飯	京都燒肉	葷青菜	瓠瓜排骨湯	水果	肉燥冬粉湯	515	5.8	1.6	1.3	0.0	1.0	0.0
08/22	二	蒸餃/麥茶	白飯	洋蔥炒肉絲	葷青菜	黃瓜大骨湯	水果	絲瓜湯麵	717	7.7	1.5	2.1	0.0	1.0	0.0
08/23	三	蔬菜雞絲粥	特餐	南瓜炒米粉	葷青菜	魚丸湯	水果	紅豆湯	468	2.3	1.1	1.3	2.0	1.0	0.0
08/24	四	鍋燒意麵	白飯	清蒸叻仔魚	葷青菜	鮮菇雞湯	水果	關東煮	523	5.0	1.9	1.1	0.0	1.0	0.0
08/25	五	豆沙包/熱牛奶	白飯	三杯雞	葷青菜	薑絲紫菜湯	水果	麵線肉絲湯	868	7.2	1.7	1.3	0.0	1.0	0.9
08/28	一	黑糖饅頭/熱牛奶	白飯	蒜香蒸肉	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	鮮菇冬粉煲	563	5.8	1.5	1.2	0.0	1.0	0.0
08/29	二	什錦鹹粥	白飯	鐵板雞柳	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	綠豆粉圓湯	774	8.4	1.3	1.7	0.0	1.0	0.0
08/30	三	玉米片/鮮奶	特餐	肉絲蛋炒飯	葷青菜	味噌湯	水果	洋芋通心粉湯	595	4.8	1.5	1.0	0.0	1.0	0.0
08/31	四	蕃茄雞蛋湯麵	白飯	糖醋肉	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	559	6.2	1.3	1.7	0.6	1.0	0.0

營養小知識-炎夏夏日預防熱傷害

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。

熱中暑	熱衰竭	熱暈厥	熱水腫	熱痙攣
症狀： 體溫40度C以上 意識改變 呼吸衰竭情況	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： 手脚水腫	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，應立即求救

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**
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、糖、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、黃梨、水梨

資料來源：台灣好農部落客