

日期	星期	主食	副食			湯	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)	鈣含量 (毫克)
8/31	一	白飯	洋蔥肉片	螞蟻上樹	青菜	金茸蛋花湯	814	6.5	2.6	1.7	2.7		98	
9/1	二	白飯	咖哩雞	客家小炒	青菜/水果	冬瓜排骨湯	831	5.7	3.2	1.8	2.6	0.5	488	
9/2	三	特餐	茄汁蛋炒飯	翡翠肉片	青菜	味噌湯	775	5.6	2.8	1.7	2.9		185	
9/3	四	白飯	海苔魚球	京醬肉絲	青菜/水果	雙色蘿蔔湯	847	6.1	2.8	1.8	3.0	0.5	106	
9/4	五	白飯	香菇麵筋	玉米蒸蛋	西魯肉	檸檬山粉圓	821	5.6	2.9	1.5	2.2	0.5	329	
9/7	一	白飯	三寶肉燥	黃瓜鮮繪	青菜	芹香魚丸湯	848	5.5	3.1	1.7	2.5	0.5	322	
9/8	二	白飯	彩椒雞丁	洋蔥蝦仁炒蛋	青菜/水果	海結大骨湯	814	5.5	3.1	1.6	2.8	0.5	135	
9/9	三	特餐	客家板條	香滷豬排	青菜	玉米濃湯	753	5.7	2.5	1.8	2.7		235	
9/10	四	白飯	柳葉魚	蛋酥高麗菜	青菜/水果	香菇雞湯	842	6.3	2.6	1.8	2.9	0.5	293	
9/11	五	白飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	綠豆薏仁湯	841	6.7	2.8	1.8	2.6		545	
9/14	一	白飯	芝麻排骨	鮮菇花椰菜	青菜	紫菜蛋花湯	862	6.0	2.7	1.7	2.7	0.5	308	
9/15	二	白飯	蒲燒鯛	洋芋肉末	青菜/水果	赤肉湯	813	6.2	2.8	1.6	2.2	0.5	93	
9/16	三	特餐	蒜味米粉羹	海結燒肉	青菜	豆沙包	792	6.2	2.8	1.6	2.4		122	
9/17	四	白飯	鹽酥雞	銀芽干片	青菜/水果	黃瓜排骨湯	841	5.9	2.9	1.8	3.0	0.5	337	
9/18	五	白飯	東坡豆腐	香菇蒸蛋	雲耳高麗菜	椰香西米露	805	6.5	2.6	1.5	2.6		197	
9/21	一	白飯	糖醋排骨	芹香海根	青菜	美味鮮菇湯	812	5.5	2.6	1.6	2.6	0.5	395	
9/22	二	白飯	三杯雞	壽喜燒	青菜/水果	玉米大骨湯	802	6.0	2.5	1.7	2.7	0.5	113	
9/23	三	特餐	干丁炸醬麵	海鮮排	青菜	大醬湯	793	5.8	2.7	1.6	3.2		315	
9/24	四	白飯	沙茶肉片	菇菇三色蔬	青菜/水果	蔬菜寬粉湯	821	6.4	2.6	1.6	2.4	0.5	98	
9/25	五	白飯	蘿蔔燒油腐	雙色炒蛋	什錦鮮蔬	紅豆粉圓湯	799	6.7	2.7	1.5	2.0		422	
9/26	六	白飯	古早味肉燥	玉菜干片	青菜	海芽蛋花湯	753	5.5	2.8	1.8	2.5		320	
9/28	一	白飯	宮保雞丁	炸雙味	青菜	肉骨茶湯	909	6.7	2.5	1.7	3.0	0.5	303	
9/29	二	白飯	蒜香蒸魚	咖哩魚蛋	青菜/水果	酸辣湯	798	6.0	2.6	1.6	2.5	0.5	128	
9/30	三	特餐	什錦鹹粥	蔥油雞	青菜	肉包	823	6.1	3.3	1.6	2.4		112	

~知識小學堂~ 預防夏季熱傷害

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

熱衰竭是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

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

症狀有暈眩、頭暈、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 (2000 c.c.)
 - 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 警覺
 - 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

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

份量高或含酒精的飲料，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