

日期	星期	主食	副食			湯	水果/ 乳品	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	五香凍豆腐	螞蟻上樹	青菜	時蔬	金茸蛋花湯		802	6.5	2.3	2.1	2.7		355
9/1	二	紫米飯	咖哩百頁	客家小炒	青菜	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	814	6.0	2.3	2.6	2.8	0.5	201
9/2	三	特餐	茄汁蛋炒飯	翡翠素雞丁	青菜	時蔬	味噌湯		768	5.6	2.6	2.0	2.9		248
9/3	四	白飯	京醬豆包	蔬菜天婦羅	青菜	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	810	6.1	2.4	2.4	2.5	0.5	189
9/4	五	五穀飯	香菇麵筋	玉米蒸蛋	白菜滷	時蔬	檸檬山粉圓	優酪乳	802	5.6	2.3	2.0	2.5	0.5	872
9/7	一	白飯	毛豆雙丁	黃瓜鮮燴	青菜	時蔬	養生山藥湯	優酪乳	811	5.5	2.6	2.1	2.3	0.5	501
9/8	二	紫米飯	彩椒素肚	馬鈴薯炒蛋	青菜	時蔬	薑絲海結湯	水果	770	5.5	2.5	2.0	2.6	0.5	188
9/9	三	特餐	客家板條	黑胡椒素排	青菜	時蔬	玉米濃湯		753	5.7	2.3	2.2	2.8		275
9/10	四	白飯	薑絲麵腸	蛋酥高麗菜	青菜	時蔬	香菇牛蒡湯	水果	837	6.5	2.3	2.3	2.7	0.5	202
9/11	五	五穀飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	絲瓜麵線	時蔬	綠豆薏仁湯		800	6.5	2.3	2.2	2.6		167
9/14	一	白飯	家常烤麩	鮮菇花椰菜	青菜	時蔬	紫菜蛋花湯	優酪乳	837	6.0	2.3	2.1	2.6	0.5	356
9/15	二	紫米飯	照燒豆腸	三色洋芋	青菜	時蔬	青菜素羊湯	水果	799	6.2	2.3	2.0	2.5	0.5	186
9/16	三	特餐	米粉羹	海結滷豆干	青菜	時蔬	豆沙包		735	5.5	2.5	2.0	2.5		301
9/17	四	白飯	鹽酥菇	銀芽炒干片	青菜	時蔬	芹香黃瓜湯	水果	813	5.9	2.3	2.3	3.1	0.5	277
9/18	五	五穀飯	東坡豆腐	香菇蒸蛋	雲耳高麗菜	時蔬	椰香西米露		774	6.2	2.3	2.0	2.6		262
9/21	一	白飯	糖醋豆雞	雪蓮子麵筋	青菜	時蔬	美味鮮菇湯	優酪乳	827	5.5	2.6	2.0	2.7	0.5	862
9/22	二	紫米飯	三杯素肚	腐皮白菜	青菜	時蔬	玉米節湯	水果	793	6.0	2.4	2.2	2.4	0.5	189
9/23	三	特餐	干丁炸醬麵	清蒸素魚	青菜	時蔬	大醬湯		763	5.8	2.4	2.4	2.6		411
9/24	四	白飯	沙茶百頁	菇菇三色蔬	青菜	時蔬	蔬菜寬粉湯	水果	818	6.4	2.3	2.0	2.6	0.5	318
9/25	五	五穀飯	蘿蔔燒油豆腐	雙色炒蛋	什錦鮮蔬	時蔬	紅豆粉圓湯		799	6.5	2.3	2.0	2.7		261
9/26	六	白飯	鮑菇麵圈	玉菜干片	青菜	時蔬	海芽蛋花湯		737	5.5	2.4	2.2	2.6		351
9/28	一	白飯	宮保素雞丁	炸雙味	青菜	時蔬	肉骨茶湯	優酪乳	889	6.3	2.5	2.0	3.0	0.5	432
9/29	二	白飯	煙燻素茶鵝	咖哩洋芋	青菜	時蔬	酸辣湯	水果	785	6.0	2.3	2.0	2.5	0.5	201
9/30	三	特餐	什錦鹹粥	芹炒豆雞	青菜	時蔬	芋泥包		720	5.5	2.3	2.0	2.5		681

~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。

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。

中暑
超過40度會傷害組織細胞
症狀有煩躁不安、劇烈頭痛、全身痠痛、意識不清甚至死亡

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 (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
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，應立即就醫

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