

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	副食			湯	水果								
9/1	二	燒賣	紅棗茶	糙米飯	馬鈴薯雞丁	客家小炒	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蔬菜米粉湯	664	4.7	2.3	1.7	2	0.5	
9/2	三	通心粉濃湯麵		特餐	茄汁蛋炒飯		青菜	味噌湯	水果	銀耳紅棗甜湯	649	5.2	1.7	1.5	2	0.5	
9/3	四	香芋饅頭	米漿	五穀飯	玉米蒸肉	薯條	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	什錦麵疙瘩	684	5	2.2	1.6	2.2	0.5	
9/4	五	肉燥湯麵		白飯	西魯肉		青菜	魚丸湯	水果	金蛋酥 鮮奶	700	5	1.9	1.2	1.6	0.5	0.5
9/7	一	珍珠丸子	鮮奶	白飯	干丁肉燥		青菜	芹香黃瓜湯	水果	鮮蔬冬粉煲	694	4.5	2	1.7	1.8	0.5	0.5
9/8	二	肉包	決明子茶	糙米飯	雲耳雞丁	洋蔥炒蛋	青菜	海結大骨湯	水果	麵線羹	751	5.8	2.5	1.5	2	0.5	
9/9	三	南瓜濃湯		白飯	客家板條		青菜	白玉豆腐湯	水果	皮蛋瘦肉粥	605	4.5	1.8	1.4	2	0.5	
9/10	四	甜心卷	豆漿	五穀飯	咖哩雞		青菜	玉米蛋花湯	水果	青菜餛飩湯	664	5	2.2	1.5	1.8	0.5	
9/11	五	蔬菜肉絲粥		白飯	絲瓜燴肉	蜜汁小豆干	青菜	綠豆薏仁湯	水果	白吐司 鮮奶	750	5.5	2	1.5	1.6	0.5	0.5
9/14	一	小饅頭	鮮奶	白飯	彩繪雞丁	芙蓉蒸蛋	青菜	薑絲紫菜湯	水果	紅豆QQ湯	735	5	2.3	1.6	1.5	0.5	0.5
9/15	二	古早味粿仔湯		糙米飯	洋芋肉末		青菜	赤肉湯	水果	飯糰 麥茶	624	4.7	2.2	1.3	1.5	0.5	
9/16	三	貝殼蛋糕	冬瓜茶	特餐	蒜味米粉羹	海結燒肉	青菜	炸雙味	水果	吻仔魚粥	690	5.4	2	1.3	2.2	0.5	
9/17	四	豆沙包	米漿	五穀飯	豆干炒豬肉		青菜	黃瓜蛋花湯	水果	味噌湯麵	676	5.6	1.8	1.5	1.8	0.5	
9/18	五	鮮蔬米苔目		白飯	東坡豆腐		青菜	菇菇雞湯	水果	玉米片 鮮奶	685	4.8	1.7	1.6	1.7	0.5	0.5
9/21	一	蔥花卷	鮮奶	白飯	糖醋雞柳	肉末海茸	青菜	美味鮮菇湯	水果	蘿蔔糕湯	683	4.6	1.6	2	1.9	0.5	0.5
9/22	二	烏龍湯麵		糙米飯	豬肉壽喜燒		青菜	玉米大骨湯	水果	黑糖地瓜湯	659	5.5	1.7	1.6	1.7	0.5	
9/23	三	芙蓉湯餃		特餐	肉燥乾麵		青菜	大醬湯	水果	清粥 小菜	656	5.3	1.7	1.5	2	0.5	
9/24	四	馬拉糕	豆漿	五穀飯	菌菇肉末		青菜	寬粉蛋花湯	水果	香芋粥	650	5.6	1.6	1.6	1.5	0.5	
9/25	五	魚丸米粉湯		白飯	蘿蔔雞丁	雙色炒蛋	青菜	紅豆粉圓湯	水果	蛋汁雞絲麵	732	5.6	2.4	1.6	2	0.5	
9/26	六	茶碗蒸		白飯	清蒸吻仔魚	玉菜干片	青菜	薑絲海芽湯	水果	鍋貼 鮮奶	693	4	2.4	1.5	2	0.5	0.5
9/28	一	菜包	鮮奶	白飯	豬肉咖哩	酥炸甜條	青菜	香菇青菜湯	水果	台式鹹粥	748	5.4	1.8	1.6	2	0.5	0.5
9/29	二	關東煮		糙米飯	金瓜燒雞		青菜	酸辣湯	水果	鍋燒意麵	635	4.8	2	1.5	1.8	0.5	
9/30	三	麵粉煎	紅棗茶	特餐	什錦鹹粥	香滷凍豆腐	青菜	*	水果	杯子蛋糕 鮮奶	676	4.5	1.8	1.6	1.8	0.5	0.5

~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散，導致溫度過高。

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度會傷害細胞壞死
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
症狀有暈眩、頭痛、嘔吐、全身衰弱甚至暈倒

更多資訊請上 網站: havemary.com

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
以密簾遮蔽陽光
關閉部分電源減少發熱

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，並及時衣物、補充水分
若不適症狀加劇時，建議立即就醫

無傷害相關問題，建議諮詢「本醫科」

更多資訊請上 網站: havemary.com

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

更多資訊請上 網站: havemary.com

資料來源: 健談havemary.com