

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		
5/1	三	勞動節放假																	
5/2	四	絲瓜米苔目		糙米飯	翡翠雞丁			青菜	海芽蛋花湯	水果	玉米煎餅	鮮奶	686	5.0	1.6	1.6	1.9	0.5	0.5
5/3	五	校外教學(換餐)																	
5/6	一	客家版條湯		白飯	蔥燒肉片		花生麵筋	青菜	芹香黃瓜湯	水果	銀絲卷	冬瓜茶	669	5.2	1.9	1.7	2.0	0.5	
5/7	二	洋芋通心粉		五穀飯	干丁肉燥			青菜	金茸肉絲湯	水果	綠豆薏仁湯		646	5.3	1.8	1.5	1.6	0.5	
5/8	三	杯子蛋糕	鮮奶	特餐	古早味炒米粉			青菜	日式蛋花湯	水果	香芋粥		631	4.5	1.5	1.3	1.8	0.5	0.5
5/9	四	燒賣	豆漿	糙米飯	銀芽雞絲			青菜	雙色蘿蔔湯	水果	芙蓉湯餃		609	4.1	2.3	1.7	1.7	0.5	
5/10	五	玉米片	鮮奶	白飯	清蒸叻仔魚		蕃茄炒蛋	青菜	銀耳紅棗甜湯	水果	和風湯麵		651	4.3	2.0	1.5	1.6	0.5	0.5
5/13	一	甜心卷	鮮奶	白飯	家鄉肉燥			青菜	薑絲冬瓜湯	水果	雞茸玉米粥		691	5.1	1.7	1.6	1.7	0.5	0.5
5/14	二	蛋汁雞絲麵		五穀飯	蘿蔔燒肉		洋蔥甜條	青菜	玉米大骨湯	水果	紅豆QQ湯		668	5.6	1.6	1.6	1.9	0.5	
5/15	三	蒸地瓜	鮮奶	特餐	台式鹹粥		雞塊	青菜	*	水果	鮮菇冬粉煲		703	5.0	1.8	1.5	2.0	0.5	0.5
5/16	四	白土司	米漿	糙米飯	洋芋雞丁			青菜	味噌湯	水果	蔬菜麵線湯		657	5.4	1.7	1.6	1.8	0.5	
5/17	五	古早味粿仔湯		白飯	彩繪肉片		珍珠三色	青菜	紫菜蛋花湯	水果	芝麻包	麥茶	688	5.8	1.5	1.6	2.2	0.5	
5/20	一	鍋燒意麵		白飯	咖哩肉末		芹香海根	青菜	魚丸湯	水果	蔬菜煎餅	鮮奶	691	4.7	1.8	1.7	2.1	0.5	0.5
5/21	二	茶碗蒸		五穀飯	南瓜燉肉			青菜	美味鮮菇湯	水果	蘿蔔糕	海芽湯	642	4.9	2.0	1.5	1.8	0.5	
5/22	三	皮蛋瘦肉粥		特餐	鮮蔬炒烏龍			青菜	香菇雞湯	水果	四喜甜湯		666	5.6	1.7	1.4	1.8	0.5	
5/23	四	菜包	紅棗茶	糙米飯	回鍋干片			青菜	青菜蛋花湯	水果	米粉羹		650	5.4	1.7	1.5	1.7	0.5	
5/24	五	肉絲寬粉湯		白飯	玉米雞丁		白菜滷	青菜	檸檬山粉圓	水果	葡萄土司	鮮奶	728	5.6	1.6	1.6	1.9	0.5	0.5
5/27	一	芋饅頭	鮮奶	白飯	香菇肉燥			青菜	玉米濃湯	水果	鮮蔬米苔目		709	5.6	1.5	1.5	1.7	0.5	0.5
5/28	二	南瓜粥		五穀飯	蒲瓜炒肉絲			青菜	海結大骨湯	水果	擔仔麵		656	5.5	1.6	1.6	1.8	0.5	
5/29	三	關東煮		特餐	茄汁蛋炒飯		薯條	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	黑糖地瓜湯		678	5.6	1.5	1.6	2.3	0.5	
5/30	四	水餃	豆漿	糙米飯	玉菜雞柳			青菜	金茸黃瓜湯	水果	什錦冬粉湯		612	4.3	2.1	1.7	1.8	0.5	
5/31	五	玉米片	鮮奶	白飯	麻婆豆腐		紅蘿蔔炒蛋	青菜	紅豆雪蓮子湯	水果	義式螺旋湯麵		738	5.5	1.8	1.5	2.0	0.5	0.5

～營養小知識～運動後喝運動飲料比喝水好？

*運動時除了消耗熱量以外，也會流失水分，而電解質亦隨著汗液流失，例如：鈉、鉀離子，尤其是較高強度的運動，若能適度攝取含電解質的液體，就可以迅速補充水分及電解質，達到減緩運動後疲勞，以及增加運動表現的效果。

*許多民眾被運動飲料廣告所吸引，認為運動後應要喝運動飲料才能補充流失的水分和電解質，但實際上並非進行所有的運動都需要攝取運動飲料。一般而言，運動超過一小時以上，且有明顯的喘與流汗才需要補充運動飲料。補充量則以男生600毫升、女生400毫升為原則，且是以每15至20分鐘一次的頻率補充。

*若是進行阻力訓練，例如：重量訓練，則可以補充碳水化合物與蛋白質，至於較緩和的運動，則補充水分就已經足夠，不需要特別喝運動飲料，且運動飲料的主要成分除了水和電解質以外，也具有一定的糖和熱量，當運動未到一定強度時，攝取運動飲料就有可能會增加熱量的攝取。而許多民眾進行的運動，可能只有散步或快走等一些緩和的運動，若未有明顯的喘息和流汗，代表運動強度並不高，因此不需要額外補充電解質或熱量，只要適度補充白開水就足夠了。



撰文者：林世航 營養師
審稿專家：吳映蓉、張文心、劉珍芳

資料來源：衛生福利部 國民健康署