

日期	星期	早點	主食					午點	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	
			主食	副食		湯	水果									
07/03	一	甜心捲/鮮奶	白飯	玉米蒸肉	蛋酥高麗菜	葷青菜	黃瓜大骨湯	水果	芙蓉湯麵	741	5.3	2.0	1.4	2.1	0.5	0.5
07/04	二	白菜湯麵	糙米飯	糖醋雞丁	葷青菜		瓠瓜排骨湯	水果	紅豆湯	656	5.5	1.5	1.7	1.9	0.5	0.0
07/05	三	關東煮	特餐	高麗菜粥	蠔油百頁	葷青菜	*	水果	蔬菜麵線湯	669	5.1	1.7	2.4	2.1	0.5	0.0
07/06	四	吻魚粥	五穀飯	家鄉肉燥	葷青菜		金茸蛋花湯	水果	椰子吐司/冬瓜茶	689	5.8	1.6	1.4	2.2	0.5	0.0
07/07	五	鮮蔬雞絲麵	白飯	麥克雞塊x2	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	綠豆湯	水果	玉米片/鮮奶	739	5.4	2.3	1.0	2.3	0.5	0.5
07/10	一	米粉羹	白飯	古早味肉燥	葷青菜		冬瓜排骨湯	水果	豆沙包/麥茶	732	5.5	1.5	1.4	2.1	0.5	0.0
07/11	二	吐司/鮮奶	糙米飯	薑汁豬肉	葷青菜		海芽蛋花湯	水果	紅豆粉圓湯	689	5.8	2.2	1.0	2.0	0.5	0.5
07/12	三	芙蓉雞肉粥	白飯	糖醋肉	葷青菜		銀耳紅棗湯	水果	芙蓉湯餃	777	5.6	2.0	1.1	2.3	0.5	0.0
07/13	四	通心粉濃湯	五穀飯	彩繪雞丁	銀芽肉絲	葷青菜	海結大骨湯	水果	絲瓜冬粉湯	628	5.2	1.9	1.8	1.8	0.5	0.0
07/14	五	玉米片/鮮奶	特餐	什錦炒麵	麥克雞塊x2	葷青菜	日式蛋花湯	水果	畢業典禮停餐	623	4.9	2.4	1.1	2.1	0.5	0.5
07/17	一	銀絲卷/鮮奶	白飯	翡翠肉絲	葷青菜		紫菜蛋花湯	水果	肉燥湯麵	743	5.1	2.0	1.8	1.9	0.5	0.5
07/18	二	鮮蔬粉絲煲	糙米飯	蔥油雞丁	蛋香扁蒲	葷青菜	青菜蛋花湯	水果	綠豆西米露	655	5.5	1.7	1.9	2.0	0.5	0.0
07/19	三	清粥/肉鬆/麵筋	特餐	古早味炒米粉	葷青菜		魚丸湯	水果	香菇燒賣/桂圓茶	798	5.4	2.6	1.0	2.1	0.5	0.0
07/20	四	南瓜濃湯	五穀飯	黃瓜鮮燴	葷青菜		鮮菇雞湯	水果	金蛋酥/決明子茶	676	5.6	1.9	1.2	1.8	0.5	0.0
07/21	五	義式螺旋湯麵	白飯	紅燒肉	香滷百頁	葷青菜	紅豆薏仁湯	水果	肉包/鮮奶	763	5.0	2.6	1.1	1.9	0.5	0.5
07/24	一	蒸餃/鮮奶	白飯	蒜香蒸肉	三色肉末	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	白菜雞絲麵	689	4.9	1.7	1.8	2.0	0.5	0.5
07/25	二	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	玉菜雞絲	葷青菜		玉米大骨湯	水果	綠豆湯	680	5.4	1.8	1.7	2.1	0.5	0.0
07/26	三	鮮蔬寬粉湯	特餐	肉羹飯	葷青菜		胡椒薯條	水果	玉米片/鮮奶	706	5.1	1.5	1.1	2.3	0.5	0.5
07/27	四	芙蓉蒸蛋	五穀飯	黑胡椒雞丁	玉米炒蛋	葷青菜	瓠瓜大骨湯	水果	蘿蔔糕湯	671	5.0	2.4	1.9	1.9	0.5	0.0
07/28	五	鍋燒意麵	白飯	洋芋肉末	葷青菜		山粉圓冬瓜露	水果	芝麻包/麥茶	726	5.3	1.8	1.0	2.0	0.5	0.0
07/31	一	黑糖馬拉糕/紅棗茶	白飯	鮮菇肉燥	雙色花椰	葷青菜	玉米蛋花湯	水果	台式鹹粥	717	5.6	2.0	2.2	2.1	0.5	0.0

營養小知識-炎炎夏日預防熱傷害

熱傷害的種類	預防熱傷害方法	預防中暑有妙招:注意補充水分電解質及營養
<p>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。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>熱中暑</p> <p>症狀： 體溫40度C以上 意識改變 呼吸衰竭症狀</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>熱衰竭</p> <p>症狀： 頭暈、嘔吐 視力模糊 改變姿勢時， 血壓降低</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>熱暈厥</p> <p>症狀： 短暫失去意識</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>熱水腫</p> <p>症狀： 手腳水腫</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>熱痙攣</p> <p>症狀： 肌肉強烈抽痛</p> </div> </div> <p>資料來源：衛福部國民健康署</p>	<p>預防熱傷害的方法</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>1. 保持涼爽</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 </div> <div style="width: 30%;"> <p>2. 補充水分</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 </div> <div style="width: 30%;"> <p>3. 提高警覺</p> <ul style="list-style-type: none"> 正午應減少外出 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 </div> </div> <p>資料來源：健談havemary.com</p>	<p>預防中暑有妙招:注意補充水分電解質及營養</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 30%;"> <p>1. 多喝水</p> <p>300ML</p> <p>但不宜一次喝大量的水，每次約300ML</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>2. 補充電解質</p> <p>大量流汗時喝水也要補充電解質 自製無糖運動飲料： 鹽鹼糖稀1.0倍、檸檬汁</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>3. 補充足夠的蛋白質</p> <p>魚肉、雞蛋、鮮奶、豆類食品</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p>4. 喝梅汁吃酸梅</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>5. 西瓜上鹽巴一起吃</p> <p>西瓜性寒，不要吃過量</p> </div> </div> <p>資料來源：台灣好農部落客</p>