

日期	星期	早點心		午餐				午點心	熱量 (大卡)	五穀 根莖 類	肉魚豆 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	低脂乳 品類 (份)
				主食	副食	湯	水果								
5/1	一	勞動節休假													
5/2	二	南瓜饅頭	桂圓茶	白飯	咖哩雞	青菜	美味鮮菇湯		綠豆薏仁湯	629	5.6	1.8	1.2	1.6	
5/3	三	蒸餃	鮮奶	特餐	客家板條	*	冬瓜大骨湯	水果	皮蛋瘦肉粥	630	4.5	1.7	1	1.6	0.5 0.5
5/4	四	芙蓉蒸蛋		白飯	蘿蔔燒肉	青菜	香菇玉米湯		鍋燒意麵	620	5	2.2	1.5	1.5	
5/5	五	鮮蔬米粉湯		糙米飯	絲瓜鮮燴	青菜	味噌湯	水果	椰子吐司 鮮奶	724	5.5	1.8	1.5	1.7	0.5 0.5
5/8	一	馬拉糕	鮮奶	白飯	打拋豬	青菜	青菜蛋花湯	水果	雞絲麵線湯	732	5.3	2	1.6	1.8	0.5 0.5
5/9	二	金蛋酥	枸杞茶	五穀飯	清蒸吻仔魚	青菜	蔬菜冬粉湯		地瓜QQ湯	623	5.5	1.8	1.4	1.5	
5/10	三	香菇玉米粥		特餐	肉絲炒麵	*	薑絲紫菜湯	水果	甜心捲 麥茶	619	5.3	1.6	1.2	1.5	0.5
5/11	四	珍珠丸子	豆漿	白飯	鹹酥雞	青菜	營養蔬菜湯		芙蓉湯餃	626	5	2.1	1.5	1.8	
5/12	五	蔬菜通心粉濃湯		糙米飯	麻婆豆腐	青菜	玉米大骨湯	水果	貝殼蛋糕 鮮奶	679	5.1	1.7	1.3	1.6	0.5 0.5
5/15	一	蕃茄拉麵		白飯	洋蔥燒肉	青菜	魚丸湯	水果	蛋餅 決明子茶	649	5	2	1.5	1.8	0.5
5/16	二	蘿蔔糕	米漿	五穀飯	三寶肉燥	青菜	芹香黃瓜湯		紅豆花豆湯	631	5.7	1.6	1.6	1.6	
5/17	三	玉米片	鮮奶	特餐	鮮蔬米苔目湯	*	肉包	水果	清粥+小菜	706	5.6	1.8	1.2	1.3	0.5 0.5
5/18	四	日式蒸蛋		白飯	銀芽雞柳	青菜	菇菇湯		古早味粿仔湯	625	5	2.2	1.7	1.5	
5/19	五	麵線羹		糙米飯	鐵板油腐	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	小餐包 鮮奶	676	5.2	1.5	1.5	1.6	0.5 0.5
5/22	一	燒賣	冬瓜茶	白飯	花瓜肉燥	青菜	海芽蛋花湯	水果	香芋粥	632	5	2	1.2	1.6	0.5
5/23	二	鍋貼	米漿	五穀飯	成都雞丁	青菜	瓠瓜大骨湯		紫米燕麥湯	629	5.5	1.8	1.3	1.7	
5/24	三	青菜餛飩湯		特餐	茄汁螺旋義大利麵	*	玉米濃湯	水果	杯子蛋糕 鮮奶	625	4.8	1.6	1	1.2	0.5 0.5
5/25	四	銀絲捲	豆漿	白飯	馬鈴薯燉肉	青菜	金草白菜湯		蛋汁雞絲麵	626	5.3	2	1.5	1.5	
5/26	五	鮮菇冬粉煲		糙米飯	魚香豆腐	青菜	南瓜湯	水果	葡萄吐司 鮮奶	672	5.2	1.6	1.2	1.5	0.5 0.5

端午節連續假期

5/31	三	黑糖小饅頭	牛奶	特餐	肉羹飯	海結滷百頁	*	水果	海鮮湯麵	702	5.4	2	1	1.3	0.5 0.5
------	---	-------	----	----	-----	-------	---	----	------	-----	-----	---	---	-----	---------

~營養小知識~喝青菜豆腐湯會結石?錯誤飲食迷思一次解答

其實多數腎結石的原因是「水喝太少了!」而不是吃了會形成草酸鈣的食物或是攝取太多鈣。

1. 吃青菜豆腐湯會導致腎結石?錯,事實上,同時攝取青菜與豆腐,而在腸胃道產生的草酸鈣,不會進入泌尿道系統。
2. 吃豆腐、喝牛奶補鈣會結石?錯,因為結石的成因不只有鈣的問題。反之,多喝牛奶可以預防腎結石,因為食用高草酸蔬菜的同時,隨餐攝取充足鈣質,如此一來,兩者會在腸道中結合為無法溶解吸收的草酸鈣,隨糞便排出體外。
3. 補充太多維生素C會得腎結石?錯,研究已證實,高量維生素C與草酸鈣結石的形成無相關。
4. 高蛋白飲食會引發結石?是,攝取過多蛋白質,在體內消化代謝後,會增加尿液的酸性,身體為平衡尿液酸鹼,便會釋出鹼性的鈣質,而鈣質與尿酸便會在泌尿道系統中形成結石。
5. 重口味、吃太鹹也是結石的高危險群。因為,體內鹽分增加會導致鈣質從尿液中流失,而容易在尿液中與草酸結合。
6. 脂肪攝取太多是結石的高危險群?是。攝取過多脂肪會阻礙尿酸代謝,導致血液中尿酸濃度增加,超過體內平衡量,若水分又攝取不足,就容易解析出結晶核,進而產生結石。
7. 「歸咎結石發生原因,仍然多是水分攝取不足。」那麼一天喝多少水才能預防結石?醫生和營養師皆表示,喝水多少,應以排出的尿量為主。每個人可能散失水分的程度不同,因此水的攝取量應以每天「至少」排出2000 cc的尿液為理想標準。

資料來源:康健雜誌 作者:王暄茹