



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
8/14	一	午	地瓜飯	壽喜燒肉	韭菜花豆干	彩蔬高麗	時蔬	白菜鮮菇湯	水果	5.3	2.7	2.3	0	2	1	781
		晚	胚芽飯	蔥油雞	南瓜豆腐	蛋酥絲瓜	時蔬	花豆粉條甜湯	水果	5.8	2.6	2.4	0	2.1	1	816
8/15	二	早	皮蛋瘦肉鹹粥		烤地瓜*1		海苔絲+白芝麻			5	0.5	0.3	0	1	0	440
		午	糙米飯	南洋椰汁雞	肉片花椰	脆炒甜薯	時蔬	酸辣湯	水果	5.7	2.6	2.4	0	2.3	1	818
		晚	糙米飯	糖醋排骨	玉米炒蛋	雞絲粉皮	有機青菜	味噌蔬菜湯	水果	5.7	2.7	2.1	0	2.5	1	827
8/16	三	早	小籠湯包*5		研磨豆漿		大芋泥包*1			4.3	0.5	0	1	0.5	0	511
		午	糙米飯	脆皮豆腐	三色炒蛋	泡菜冬粉	有機青菜	紅棗銀耳湯	水果	5.7	2.5	2.3	0	2.2	1	803
		晚	咖哩豚肉燴飯		椒鹽魚排*1	乾煸四季豆	時蔬	排骨酥湯	水果	5.4	2.3	2.4	0	2.7	1	792
8/17	四	早	蘿蔔糕*2		蔥花炒蛋		麥茶			4	0.8	0.3	0	0.5	0	370
		午	糙米飯	香滷肉排*1	海鮮什錦羹	脆炒海帶絲	時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.3	2.6	2.4	0	2.5	1	799
		晚	糙米飯	匈牙利雞丁	豆捲白菜	三杯杏鮑菇	有機青菜	蘿蔔玉段湯	水果	5.6	2.7	2.4	0	2.3	1	818
8/18	五	早	鮭魚吐司		優酪乳		水煮蛋*1/小豆沙包*1			4.2	1.1	0.0	1.0	0.5	0.0	549
		午	茄汁義大利麵		花枝排*1	焗烤馬鈴薯	有機青菜	南瓜濃湯	水果	5.8	2.5	2.2	0.0	2.6	1.0	826

### 小知識

## 多喝水健康無負擔

我們的身體每天從呼吸、流汗、與糞便尿液等排泄物中，流失約3000c. c. 的水分，扣除來自三餐食物中的水分，每天要喝6-8杯水來補充。

一、喝水讓你變漂亮：專家證實喝水增加血液流通，可以增加皮膚光滑度。喝水讓細胞充滿水分，減少皮膚因脫水所產生的細紋。

二、運動後多喝水，紓解肌肉痠痛：運動後產生大量乳酸堆積在肌肉之中，造成肌肉痠痛，多喝水可以加速乳酸排出。所以運動後多喝水，並按摩痠痛處促進血液循環，可以較快速紓解肌肉痠痛。

三、喝水讓你精神好：喝水可以促進身體廢棄物排泄、促進血液循環，讓身體狀況佳精神更好。

四、喝水防蛀牙：喝水可以降低口腔酸度，減低蛀牙風險。

五、喝水防感冒：喉嚨痛，剛開始有輕微感冒症狀時，多喝水可以沖走咽喉處的細菌，緩解上呼吸道感染症狀。感冒後多喝水可以幫助排泄身體免疫系統作戰所產生的廢棄物，並可協助將代謝後的藥物排除，減少身體負擔感冒更快痊癒。