

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
9/14	一	午	★五穀飯	紅麴炒雞	沙茶豆腐煲	脆炒洋芋	時蔬	時蔬	水果	4.9	2.5	1	0	2.5	1	728
		晚	★燕麥飯	薑燒肉片	木耳炒蛋	玉米干丁	時蔬	黑糖山粉圓	水果	4	3.1	1.4	0	2.3	1	711
9/15	二	早	★和風烏龍炒麵			★玉兔包				4	0.3	0.4	0	0.3	0	326
		午	胚芽飯	梅干肉片	五彩雞茸	紅仁白菜	有機蔬菜		水果	4.7	2.1	1.6	0	2.7	1	708
		晚	夏威夷炒飯		吮指雞翅	焗烤花椰	時蔬	★義式通心粉湯	水果	4.5	2.6	1.7	0.2	2.9	1	773
9/16	三	早	蘿蔔糕*1.5		研磨豆漿		★雞蛋小饅頭			3.6	2.4	0.05	0	0.4	0	451
		午	★大麥飯	蒲燒鯛	卡菲蘑菇肉丸	小魚高麗	時蔬		水果	4.7	2.2	1.3	0	2.9	1	717
		晚	白米飯	瓜仔蒸肉餅	綜合滷味	韭香豆芽	時蔬	肉羹湯	水果	3.5	2.4	2.1	0	2.6	1	655
9/17	四	早	★蕃茄雞肉大亨堡		★黑糖馬拉糕		可可飲			2.7	0	0	0.06	0.7	0	230
		午	玉米飯	滷豬排	紅蘿蔔炒蛋	香菇絲瓜	時蔬		水果	4	2.5	1.6	0	2.6	1	685
		晚	蕎麥飯	海鮮豆腐羹	韓式年糕	豆捲白菜	時蔬	冬瓜排骨湯	水果	4.3	2	2	0	2.6	1	678
9/18	五	早	★菠蘿麵包		水煮蛋/★水餃*2		優酪乳			3.3	1.6	0.05	0.8	0.6	0	499
		午	★白醬野蕈義大利麵	塔香燻雞	照燒豆包	時蔬		水果	3.5	3.8	1	0.1	2.5	1	743	

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

## 營養小知識

### 預防泌尿道感染，4大營養素提升防禦力

許多人因為繁忙的關係一時走不開，因此不得不忍尿、憋尿，甚至為了避免頻繁去上廁所，而減少喝水量。但是這樣的行為，也讓泌尿道感染的機率大大上升，尤其在女性身上更容易發生。因為女性的尿道較短，尿道口通常也都有細菌存在，這些細菌會經由尿道逆行去尋找尿液裡所含的營養成分，在憋尿的情況下，細菌就會在膀胱內大量繁殖，導致感染發生。

泌尿道感染的症狀包括：頻尿、夜尿；排尿會痛、有灼熱感；尿液呈現混濁狀；背後腰部或腹部疼痛；尿中帶血。

想要避免泌尿道感染，首要就是改掉憋尿的習慣，除此之外還可以搭配攝取營養素，來預防泌尿道受感染。

#### ◎其他小提醒

1. 當有強烈尿意感時，就應該去上廁所。
2. 如廁時要把尿液尿乾淨。
3. 解尿完畢後的擦拭，需用衛生紙從尿道口往後，禁止來回擦拭。
4. 貼身褲最好選穿棉質材質，並且在生理期間要勤換衛生用品。



資料來源：HEHO健康