

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	水果	茶點	午膳	晚膳	
18	四	白飯 白米	洋蔥豬排 豬排-塊	義式鮮茄雞 雞肉、番茄、洋芋-塊	鮮菇結菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	味噌豆腐湯 豆腐、海苔、青蔥	水果	5.5	2.4	2.2	724
19	五	玉米飯 白米、玉米	芝麻地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻-塊	洋芋炒蛋 洋芋、雞蛋-炒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	鮮瓜排骨湯 排骨、鮮瓜、鮮菇		5.7	2.4	1.9	735
20	六	糙米飯 白米、糙米	板栗燒豬 豬肉、洋芋、栗子、紅椒-塊	泡菜魚蛋 魚蛋、大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	蘿蔔佃煮 蘿蔔、海帶結、玉米-湯	芥菜雞湯 雞肉、芥菜、鮑魚菇、薑		5.6	2.5	2	733
22	一	雜糧飯 白米、雜糧米	檸香翅小腿 翅小腿-烤 每人2隻	回鍋肉片 肉片、豆干、高麗、青蔥-炒	紅片燒瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-煮	香菇赤肉湯 豬肉、香菇、木耳、雞蛋、蔬菜	優酪乳	5.5	2.4	2.2	728
23	二	西西里肉醬螺絲麵 麵、番茄、玉米、絞肉	奶香燉肉 豬肉、洋芋、毛豆-煮	炸可樂餅 可樂餅-炸 每人2個	黃瓜鮑菇 黃瓜、香菇、鮑菇、紅蘿蔔-炒	巧達濃湯 玉米、洋蔥、雞蛋	水果	5.8	2.4	2.1	751
24	三	白飯 白米	XO醬雞丁 雞肉、豆豉、青蔥-煮	和風蘿蔔燒肉 豬肉、蘿蔔、毛豆-塊	鹹豬肉高麗 高麗菜、紅蘿蔔、鹹豬肉-炒	藥膳排骨湯 洋芋、湯餅、當歸、紅薑		5.5	2.3	2	716
25	四	紫米飯 白米、紫米	味噌豬排 豬排-塊	咖哩福州丸 福州丸(三絲)、玉米、洋蔥-煮	雞絲銀芽 豆芽菜、木耳、豬肉、紅蘿蔔-炒	南瓜雞湯 南瓜、雞肉	水果	5.7	2.4	2	737
26	五	紅豆飯 白米、紅豆	炸醬沙茶雞 雞肉、小章魚-煮	照燒骰子腐 油豆腐、絞肉、木耳、蒜段-塊	豆薯條豆 豆薯、條豆、肉絲-炒	元宵湯圓 湯圓、高麗菜、香菇、絞肉、芹菜		5.6	2.5	1.8	733



# 喝水最健康

人體 70%的成分都是水，不管進行任何代謝活動，都需要水份的幫助。

一旦身體缺乏水份，就會出現大問題！



### ★含糖飲料不能解渴：

喝入含糖飲料會有黏膩感，不但不能止渴，還會為了消除黏膩感，喝入更多飲料，容易造成蛀牙、肥胖或是偏食等問題。

## ★水分怎麼攝取？

一般孩童的水份攝取量是(每公斤體重 x50-60c.c)水份必須分段補充，一次喝入大量的水很有可能會造成水中毒。



### ★有以下狀況就代表你缺水了！

1. 尿尿呈現深黃色
2. 口乾舌燥、嘴唇乾裂
3. 便便乾硬或大不出來
4. 覺得累、眼睛乾澀

