

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析					
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類
6/2	一	糙米飯	台式肉燥(滷)	蝦皮扁蒲(炒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯		4.5	2.7	1.8	2		
6/3	二	燕麥飯	菠蘿雞丁(炒)	香炒冬粉(炒)	鮮炒時蔬(炒)	絲瓜蛋花湯	保久乳(補)	7.4	2.3	1.4	2		0.8
6/4	三	特餐	蔥油拌飯(炒)	滷蛋(滷)	鮮炒時蔬(炒)	餛飩湯	水果	4	2.1	1.2	2	1	
6/5	四	糙米飯	樹子旗魚(蒸)	黑胡椒豬柳(炒)	有機蔬菜(炒)	針菇雞湯		4.5	2.5	1.6	2		
6/6	五	環保餐(白飯)	杏菇油腐(燒)	紅娘炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	米苔目甜湯	水果	5.1	2.1	1.1	2	1	
6/9	一	糙米飯	咖哩雞(燒)	銀芽三絲(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯		4.7	2.4	2.1	2		
6/10	二	小米飯	軟燒里肌(滷)	刺瓜肉絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	海芽魚丸湯	保久乳(補)	4.5	2.4	1.7	2		0.8
6/11	三	特餐	魚羹麵線糊(煮)	肉圓(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	海綿蛋糕	水果	4	2.5	1.2	2	1	
6/12	四	糙米飯	蒜泥鱈魚(炒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡排骨湯		4.5	2.5	1.5	2		
6/13	五	環保餐(白飯)	香拌雙乾(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	水晶仙草湯	水果	5.9	2.5	1.1	2	1	
6/16	一	糙米飯	醬爆魷魚(炒)	玉米肉末(炒)	有機蔬菜(炒)	瓠瓜雞湯		5	2.4	1.5	2		
6/17	二	小薏仁飯	打拋肉(燒)	開陽冬瓜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	刺瓜排骨湯	保久乳(補)	4.5	2.1	1.9	2		0.8
6/18	三	特餐	藜麥筍絲瘦肉粥(煮)	紅娘炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	牛奶饅頭(蒸)	水果	4	2.1	1.4	2	1	
6/19	四	糙米飯	杏菇燒雞(燒)	長豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋蛋花湯		4.8	2.5	1.6	2		
6/20	五	環保餐(白飯)	花生拌素雞(炒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆薏米湯	水果	6.2	2.3	1.1	2	1	
6/23	一	糙米飯	蠔油雞翅(燒)	客家紫茄(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯		4.5	2.4	1.6	2		
6/24	二	麥片飯	爆炒旗魚(炒)	土豆肉絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	黃豆芽肉絲湯	保久乳(補)	5.3	2.5	1.3	2		0.8
6/25	三	特餐	香炒板條(炒)	蠔油獅子頭(滷)	鮮炒時蔬(炒)	味噌湯	水果	4	2.1	1.6	2	1	
6/26	四	糙米飯	粟米雞丁(炒)	絲瓜粉條(炒)	有機蔬菜(炒)	榨菜肉絲湯	堅果包	4.8	2.5	2	2		
6/27	五	環保餐(白飯)	一品燒豆腐(燒)	四季炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	小米冬瓜露	水果	6.4	2.4	1.1	2	1	
6/30	一	粥	草莓棒	香蒜嫩油腐(蒸)	有機蔬菜(炒)	長豆瘦肉粥	豆奶	4.5	2.1	1.1	2		

鈉一天攝取量多少？

你常口乾舌燥嗎？一直頻尿跑廁所？常覺得思路不清或頭痛？手上的戒指，手環或腳的鞋子變緊了？有這4個症狀，代表你可能吃太鹹，體內的鈉含量超標了。

衛福部建議的每日攝取量2,400毫克（相當於6克的鹽，約1小茶匙）

國人常鈉攝取過量而不自覺，因為仰賴便利商店的方便性，常以微波飯類食品或泡麵當作主食，喜好洋芋片、肉乾、魷魚絲等休閒零食及調理好且便捷的加工食品，致每日鈉總攝取量動輒到達4,000毫克以上，經常一天就吃下超過10克的鹽。

當人吃了太多高鈉食物，腎臟無法全部排除

鈉會在血液中聚積，吸引並保留水分，導致血量增加，加重心臟的負擔，也增加動脈的力。長久下來，就有中風、罹患心臟病和腎臟病的風險。

鈉攝取過量會妨礙對鋅的吸收，影響學童的智力發展，並使抵抗力變差。

最令人擔心的是，腎臟在代謝鈉的時候，也會連帶流失體內的鈣，造成骨鈣流失，影響骨發育。

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總 熱 量
645.3
931.1
612.1
625.9
686.7
644.6
742.6
641.3
623.5
771.9
651.2
725.5
616.9
646.9
778.3
618.6
796.3
621.7
656.5
799.6
584.7
上
旨 暉
壓
駱