

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
3/2	一	糙米飯	馬鈴薯燉雞(燒)	豆干肉末雪菜(炒)	有機蔬菜(炒)	紫菜芙蓉湯		4.5	2.5	1.6	2		
3/3	二	小薏仁飯	砂鍋烏魚(燒)	培根白菜(燴)	有機蔬菜(炒)	蔘鬚枸杞雞湯	優酪乳(素)	4.5	2.5	1.7	2		0.6
3/4	三	特餐	香蔥拌麵(拌)	香滷翅腿(二隻)(滷)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯	水果	4	2.5	1.2	2	1	
3/5	四	糙米飯	蔥燒里肌(燒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.2	2		0.8
3/6	五	環保餐(白飯)	紅糖豆干(燒)	金茸翡翠蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	紅豆湯圓	水果	4.5	2.5	1.1	2	1	
3/9	一	糙米飯	鮮味虱目魚(燒)	高麗雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋蛋花湯		4.7	2.5	1.7	2		
3/10	二	小米飯	蒜泥白肉(燒)	花團錦簇(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米紅仁排骨湯	優酪乳(素)	4.7	2.5	1.6	2		0.6
3/11	三	特餐	蔥油拌飯(炒)	香滷雞腿(滷)	鮮炒時蔬(炒)	海帶排骨湯	水果	4.5	2.5	1.6	2	1	
3/12	四	糙米飯	咖哩雞(燒)	香炒蘿蔔(炒)	有機蔬菜(炒)	豬肉羹湯	保久乳(福)	4.8	2.5	2.1	2		0.8
3/13	五	環保餐(白飯)	一品素燒豆腐(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	紅糖豆花湯	水果	5.1	2.2	1.2	2	1	
3/16	一	糙米飯	紅燒肉(燒)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	黃豆芽肉絲湯		4.5	2.5	2	2		
3/17	二	小薏仁飯	豆醬旗魚(燒)	鮮燴白菜(燴)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯	優酪乳(素)	4.5	2.5	1.7	2		0.6
3/18	三	特餐	芋頭瘦肉粥	巧幫滷味(滷)	鮮炒時蔬(炒)	蘿蔔絲包(蒸)	水果	4.5	2.4	1.1	2	1	
3/19	四	糙米飯	五香雞排(滷)	麻油高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	酸菜肉片湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.5	2		0.8
3/20	五	環保餐(白飯)	茄汁豆包(燒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	燒仙草	水果	6	2.5	1.2	2	1	
3/23	一	糙米飯	回鍋雞片(炒)	扁蒲肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯	堅果包	4.5	2.5	2	2		
3/24	二	麥片飯	香菇肉燥(滷)	彩絲滑蛋花椰(炒)	有機蔬菜(炒)	針菇雞湯	優酪乳(素)	4.5	2.5	1.9	2		0.6
3/25	三	特餐	家常炒板條(炒)	檸檬雞翅(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	豆腐肉絲湯	水果	4	2.5	1.5	2	1	
3/26	四	糙米飯	蒲燒鯛(蒸)	四寶辣醬(燒)	有機蔬菜(炒)	鮮菇刺瓜肉片湯	保久乳(福)	4.6	2.5	1.2	2		0.8
3/27	五	環保餐(白飯)	蒜泥滷味(滷)	冬瓜燴蛋(燴)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆芋圓湯	水果	6	2.1	1.7	2	1	
3/30	一	糙米飯	粟米雞丁(炒)	刺瓜肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽魚丸湯	豆奶	4.8	2.4	1.8	2		
3/31	二	小薏仁飯	筍乾滷豬腳(滷)	花生三丁(炒)	有機蔬菜(炒)	香菇雞湯	優酪乳(素)	4.5	2.5	2	2		0.6

餐食搭配沾醬請注意，「5種醬」超傷腎 護腎請改用新鮮食材製備

台灣人吃飯最愛沾醬，黑白切或火鍋少了那一味就不對勁。市售醬料隱藏高鈉、高磷與高風險，長期重口味可能讓腎功能亮紅燈。

若長期高鈉攝取會升高腎內壓力並損害腎小球過濾功能。而加工醬料中的無機磷吸收遠高於天然食物，幾乎會被身體100%吸收，容易導致高磷血症與血管鈣化。此外，許多酸風味醬料添加的高果糖漿會誘導尿酸上升，對合併糖尿病的患者來說，更是加速腎臟纖維的隱形殺手。

5大傷腎醬汁要小心。豆瓣醬又鹹又油，對腸胃與代謝都是考驗；醬油膏濃稠背後全是鹽分蕃茄醬則是糖鹽鉀的三冠王；沙茶醬富含磷與鉀，火鍋吃一頓就可能超量；而美乃滋這類拉醬雖無鹹味，但驚人的油脂量會引發血管硬化，造成腎動脈狹窄。

建議多加利用天然辛香料或香草取代人工調味，不僅能滿足味蕾也能好好守護腎臟健康。

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總
熱
量

625.9

719.5

641.3

737.9

673.9

642.3

731.1

685.9

780.5

696.4

635.5

719.5

666.6

745.1

781.3

635.5

724.3

648.5

744.9

764.1

644.4

726.7

鉀

率
甜
化

；
沙

