

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第12週 菜單內容						
日期	04月 30日 星期一	05月 01日 星期二	05月 02日 星期三	05月 03日 星期四	05月 04日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	油飯	什錦米飯	地瓜飯
	主菜	洋芋燒雞	蒙古烤肉-2	空白	三杯麵腸	麻油雞丁-1
	副食一	番茄炒蛋-1	雞茸玉米	空白	白菜魷魚羹	菜脯蛋
	副食二	沙茶芥蘭	在地有機蔬菜	木須高麗菜	在地有機蔬菜	蒜香空心菜
	湯	金針雞湯	豆薯蛋花湯	鮮菇蛤蜊湯	刺瓜魚丸湯	綠豆薏仁
	水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果
	其他	空白	空白	空白	空白	空白

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		
總熱量	628.04	Kcal 89.7%	750.56	Kcal 107.2%	756.11	Kcal 108.0%	435.19	Kcal 62.2%	960.80	Kcal 137.3%	700 大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	7.33	份 146.5%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 /天
豆魚肉蛋類	2.13	份 106.6%	1.89	份 94.5%	0.74	份 37.2%	1.66	份 83.2%	2.41	份 120.7%	2份 /天
蔬菜類	1.26	份 84.1%	0.67	份 44.7%	1.17	份 77.7%	0.64	份 42.6%	1.66	份 110.4%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.92	份 45.9%	0.76	份 37.9%	0.48	份 23.8%	0.39	份 19.4%	1.23	份 61.3%	2份 /天
乳品/水果類	8.00	份 8.0%	1.54	份 77.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	1.54	份 77.0%	2份 /週
	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	1份 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第13週 菜單內容						
日期	05月 07日 星期一	05月 08日 星期二	05月 09日 星期三	05月 10日 星期四	05月 11日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	花枝羹麵	什錦米飯	地瓜飯
	主菜	茄香肉燥	香酥雞排	空白	豆酥魚	沙茶肉片-1
	副食一	炒雞肉丁	梅香筍乾肉	空白	蘿蔔燒麵輪	鮑魚黃金蛋
	副食二	炒高麗菜-1	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜
	湯	筍香雞湯	玉米蛋花湯	空白	粉絲湯	味噌豆腐湯-1
	水果	空白	當季水果	黃金奶烙	優酪乳	當季水果
	其他	空白	空白	鍋貼(3個/人)	空白	空白

學齡兒童每日午餐建議攝取量

	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		
總熱量	636.07	Kcal 90.9%	734.04	Kcal 104.9%	800.39	Kcal 114.3%	333.65	Kcal 47.7%	679.20	Kcal 97.0%	700 大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	7.62	份 152.5%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 /天
豆魚肉蛋類	2.43	份 121.7%	1.40	份 70.0%	0.80	份 40.2%	0.29	份 14.5%	1.73	份 86.4%	2份 /天
蔬菜類	1.54	份 102.8%	0.59	份 39.1%	0.31	份 20.4%	0.18	份 12.0%	0.63	份 42.0%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.89	份 44.7%	0.84	份 42.0%	0.16	份 7.9%	0.15	份 7.7%	0.90	份 44.8%	2份 /天
乳品/水果類	8.00	份 8.0%	1.54	份 77.0%	1.78	份 89.0%	8.00	份 8.0%	1.54	份 77.0%	2份 /週
	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	8.00	份 8.0%	1份 /週

光補水還不夠～教你如何留住身體的水！

「天天8杯水」但維持健康，在身體缺水時補水就夠了嗎？當然不是！其實，不只是流汗和解尿等明顯可感覺到水分流失的行為，人即使什麼事都不做，身體裡的水分伴隨電解也會不斷流失，因此想要解除身體的水荒危機，光是補水還不夠，必須再補充電解質，才能為身體長效保水。

一覺醒來，身體水分約流失500毫升

人體約70%由水分組成，人體是個充滿漏洞有機體，隨時都在流失水分，除明顯有感冒流汗和大小便之外，平時處於乾燥環境、吹冷氣、泡個澡，甚至睡覺等，身體裡的水分也會悄悄地從無數的皮膚毛孔細孔中溜走，讓我們身體鬧水荒。洗澡和睡覺也會流失身體水分！日本實驗，人在室內溫度約29℃睡眠8小時，約有500毫升的水分流失。洗澡會加速血液循環和刺激皮膚毛孔擴張，進而讓更多水分外漏實驗發現，41℃熱水洗澡約15分鐘，後休息30分鐘，可能造成身體800毫升水分流失。也是為什麼人在睡覺起床和洗澡後時常感覺口渴，需要喝水的原因之一了。

每日建議喝水量

	建議水份獲得量(毫升)	建議飲用水量(毫升)
成年男性	2500	2000
成年女性	2000	1600
孕婦	2300	1850
哺乳婦	2700	2200

新營養食代陳柏鈞營養師整理製表



身體的水不只單是水，還包含多種電解質

身體無時無刻在流失水分，一天總量可能超過2500毫升，若不補充身體缺水拉警報，影響到生理調節機制，生命恐面臨危機。然而，光是補充水分還不夠，因為身體的水，不只是"H₂O"，還含有鈉、鉀、鈣、鎂、氯等電解質，這些電解質在人體能發揮協同作用，更有效將水分留在身體裡，輔其完成新陳代謝、調控體溫、維持健康等責任。電解質水，幫鎖水的效能也有高低之分。售電解質水或運動飲料其鈉、鉀、鈣、鎂、氯的比例，使其結構更接近身體所流失的水，可被快速吸收，且日本研究發現，人在飲用後2小時，所測得的殘留量還有57%，比一般飲用水殘留量38%更多，顯示有較佳的保水度。

別等到口渴才喝水！幫身體補水有秘訣

聰明選擇更適合身體的水之外，別忘了補水也是要看時機喔！由於身體隨時都在流失水分，所以建議不要等到口渴才喝，平日每1小時就應補充50至100毫升左右；而遇到特別容易缺水時，例如：睡覺後起床、運動後、洗完澡、發燒和腹瀉、飲酒過後或久待有空調的辦公室，也都要適時補充電解質的攝取量，別讓身體鬧水荒！