

日期	星期	早點	主食				午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	
			主食	副食		湯									水果
10/02	一	甜心捲/熱牛奶	白飯	蘿蔔燒肉	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	蘿蔔糕湯	750	5.6	1.7	1.4	2.0	0.5	0.5
10/03	二	叻魚粥	紫米飯	三杯雞	葷青菜	黃瓜大骨湯	水果	紅豆西米露	732	5.2	2.6	1.9	2.2	0.5	0.0
10/04	三	杯子蛋糕/決明子茶	特餐	和風炒烏龍	葷青菜	大醬湯	水果	雞茸玉米粥	711	5.3	2.5	1.2	2.1	0.5	0.0
10/05	四	珍珠丸子x2/桂圓茶	紫米飯	玉米蒸肉	葷青菜	肉骨茶湯	水果	什錦湯麵	756	5.6	2.4	1.8	2.5	0.5	0.0
10/06	五	芋饅頭/熱牛奶	白飯	絲瓜燴肉	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	鮮蔬湯麵	755	5.4	2.1	1.0	2.0	0.5	0.5
10/11	三	蒸餃/冬瓜茶	特餐	滑蛋什錦粥	葷青菜	香滷百頁	水果	南瓜米粉湯	642	5.0	1.8	1.4	2.0	0.5	0.0
10/12	四	玉米片/鮮奶	紫米飯	洋芋肉末	葷青菜	薑絲冬瓜排骨湯	水果	銀耳QQ湯	795	5.5	2.1	1.5	2.4	0.5	0.5
10/13	五	黑糖饅頭/麥茶	白飯	玉米肉燥	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	和風湯麵	687	5.3	2.2	1.0	2.1	0.5	0.0
10/16	一	肉包/熱牛奶	白飯	三寶肉燥	葷青菜	美味魚丸湯	水果	台式鹹粥	798	5.6	2.1	1.5	2.3	0.5	0.5
10/17	二	香菇燒賣/紅棗茶	紫米飯	豬肉壽喜燒	葷青菜	玉米大骨湯	水果	味噌湯麵	645	5.1	1.7	1.5	2.0	0.5	0.0
10/18	三	鮮蔬湯餃	特餐	家鄉油飯	葷青菜	酸辣湯	水果	綠豆湯	706	5.5	2.3	1.1	2.0	0.5	0.0
10/19	四	吐司/麥茶	紫米飯	麥克雞塊	葷青菜	日式蛋花湯	水果	蔬菜冬粉湯	752	5.3	2.8	1.4	2.4	0.5	0.0
10/20	五	戶外教學							754	5.6	1.8	1.1	2.1	0.5	0.5
10/23	一	銀絲卷/熱牛奶	白飯	鮑菇雞柳	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	小米鹹粥	771	5.2	2.1	1.7	2.2	0.5	0.5
10/24	二	芙蓉湯麵	紫米飯	干片肉絲	葷青菜	蘿蔔雞湯	水果	地瓜粉圓湯	790	5.3	3.5	1.3	2.1	0.5	0.0
10/25	三	芝麻包/紅棗茶	特餐	義式肉醬螺旋麵	葷青菜	磨菇濃湯	水果	麵線雞湯	661	5.0	2.0	1.1	2.4	0.5	0.0
10/26	四	什錦鹹粥	紫米飯	親子丼	葷青菜	味噌湯	水果	青菜餛飩湯	732	5.6	2.3	1.5	2.2	0.5	0.0
10/27	五	黑糖馬拉糕/熱牛奶	白飯	薑汁豬肉	葷青菜	海結大骨湯	水果	米粉羹	729	5.4	1.7	1.5	2.1	0.5	0.5
10/30	一	蔥花捲/熱牛奶	白飯	花瓜肉燥	葷青菜	玉米濃湯	水果	鍋燒意麵	777	5.5	2.3	1.4	2.1	0.5	0.5
10/31	二	蛋汁雞絲麵	紫米飯	茄汁豬柳	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	紅豆薏仁湯	703	5.2	2.2	1.4	2.4	0.5	0.0

營養小知識-聊營養;便秘治本攻略

※不影響業務運作下,以當日餐點供需。



便秘 治本攻略-1



多喝水

每天每公斤體重要攝取
30~35c.c. 的水

** 如果 流汗 及 吹冷氣 要補充更多的水 **

基隆市衛生局社區發展推廣中心
☎(02)2455-8119



便秘 治本攻略-2



多吃膳食纖維

每天最少 3份 蔬菜 2份 水果
主食 1/2 為全穀與未精緻雜糧

** 膳食纖維可增加糞便體積,刺激腸壁產生便意,
但吃太多膳食纖維,水分喝不夠,便秘會更嚴重 **

基隆市衛生局社區發展推廣中心
☎(02)2455-8119



便秘 治本攻略-3



油脂攝取足夠

每餐攝取 1~2 份 的油脂
1份油脂=5克油=7~8顆堅果=40克酪梨

** 油脂不宜攝取過量,但攝取不夠腸道缺乏潤滑,易便秘 **

基隆市衛生局社區發展推廣中心
☎(02)2455-8119



便秘 治本攻略-4



足夠活動

每天增加活動促進腸道蠕動
散步 運動 按摩

** 行動不便 或 臥床 可透過 按摩 促進腸道蠕動 **

基隆市衛生局社區發展推廣中心
☎(02)2455-8119