

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食份	豆魚肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量
1	一	香Q白飯 〈白米〉	洋葱豬柳(煮) 〈豬柳 洋葱 木耳〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 絞肉 三色丁〉	應青	馬鈴薯排骨湯(煮) 〈馬鈴薯 排骨 味噌〉		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622
2	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	南洋咖哩雞丁(煮) 〈雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱 椰奶〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米段 黑糖 糖血糕〉	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯(煮) 〈蕃茄 雞蛋 青菜〉		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
3	三	麵線糊(煮)+炸雞排*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈紅麵線 筍絲 紅蘿蔔 魚羹 木耳〉〈雞排〉〈應青〉〈黑糖捲〉						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
4	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	三杯雞(煮) 〈雞丁 九層塔 鮮菇 糖血糕〉	培根高麗(炒) 〈高麗菜 培根〉	應青	黃瓜魚羹湯(煮) 〈大黃瓜 魚羹 薑絲〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
5	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	茄汁豆包(煮) 〈炸豆包 洋葱 番茄〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657
8	一	香Q白飯 〈白米〉	椒鹽雞丁(炸) 〈雞丁 地瓜〉	(新)蝦皮白菜粉絲(煮) 〈蝦皮 冬粉 大白菜 紅蘿蔔〉	應青	當歸排骨湯(煮) 〈當歸 排骨 枸杞〉		4	2.6	1.6	0	3	0	650
9	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	糖醋肉片(煮) 〈肉片 洋葱 彩椒〉	珍珠燴黃瓜(燴) 〈大黃瓜 魚丸 木耳〉	有機蔬菜	味噌豆腐湯(煮) 〈味噌 豆腐〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
10	三	沙茶炒麵(炒)+鐵路排骨*1(油)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈油麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 洋葱〉〈豬排〉〈應青〉〈玉米粒 雞蛋〉						4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
11	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味肉臊(煮) 〈花椰菜 紅蘿蔔〉	時蔬咖哩(煮) 〈冬瓜 雞丁 鮮菇〉	應青	冬瓜雞湯(煮) 〈冬瓜 雞丁 醬冬瓜 薑片〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
12	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式炒蛋(煮) 〈蛋火腿 三色丁 洋葱 鳳梨 雞蛋〉	鐵板油豆腐(煮) 〈筍片 紅蘿蔔 三角油豆腐〉	應青	地瓜圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	1	777
15	一	香Q白飯 〈白米 紫米〉	義式香料燉肉(煮) 〈肉角 番茄 馬鈴薯 義式香料〉	沙茶玉米(煮) 〈玉米粒 絞肉 三色丁〉	應青	青菜蛋花湯(煮) 〈青菜 洗選蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	親子雞丁(煮) 〈雞丁 高麗菜 雞蛋〉	肉絲炒鮮筍(煮) 〈鮮筍 紅蘿蔔 木耳〉	有機蔬菜	酸菜肉片湯(煮) 〈酸菜 冬粉 肉片〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
17	三	日式味噌拉麵(煮)+香酥魚片*1(炸)+應青+奶皇包*1(蒸) 〈麵條 高麗菜 肉片 玉米粒 海芽 味噌 柴魚片〉〈魚片〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.5	2.5	1.5	0	3	0	675
18	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	打拋檸檬豬(煮) 〈絞肉 洋葱 番茄 檸檬汁〉	奶焗白菜(煮) 〈大白菜 馬鈴薯〉	應青	冬瓜魚丸湯(煮) 〈冬瓜 魚丸 薑絲〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
19	五	培英校慶-酥炸雞腿(炸)+香甜玉米段(煮)+椒鹽三拼(炸) 蛋糕+茶葉蛋+百分百果汁 〈雞腿〉〈玉米段〉〈地瓜薯條 鮮豆 小黑輪〉 〈蛋糕〉〈茶葉蛋〉〈果汁〉						5	2.7	1	0	3	0	712.5
22	一	香Q白飯 〈白米〉	蘿蔔燉肉(煮) 〈肉角 白蘿蔔 紅蘿蔔〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜〉	應青	肉骨茶湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 排骨 肉骨茶〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
23	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	蠔油雞丁(煮) 〈雞肉 洋葱 豆干 甜椒〉	洋葱黑輪(煮) 〈洋葱 小黃瓜 黑輪 百頁〉	有機蔬菜	玉穗排骨湯(煮) 〈玉米段 排骨〉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
24	三	日式炒烏龍麵(炒)+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+柴香蘿蔔湯(煮) 〈烏龍麵 肉絲 高麗菜 紅蘿蔔 洋葱 鮮菇 油片絲〉〈豬排〉〈應青〉〈白蘿蔔 芹菜片〉						4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
25	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	泡菜肉片(煮) 〈肉片 大白菜 胡蘿蔔 泡菜〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 絞肉 木耳 紅蘿蔔〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋 薑絲〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
26	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	草菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇〉	沙茶滷味(煮) 〈黑乾丁 海帶結 酸菜 素沙茶〉	應青	仙草米苔目湯(煮) 〈仙草凍 米苔目〉	鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763
29	一	香Q白飯 〈白米〉	麻油雞丁(煮) 〈雞丁 高麗菜 米血糕〉	韓醬洋芋(炒) 〈馬鈴薯 玉米粒〉	應青	浮水魚羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 魚羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
30	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	日式咖哩豬肉(煮) 〈肉角 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱〉	花菜培根(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 培根〉	有機蔬菜	酸辣湯(煮) 〈蕃茄 豆腐 紅蘿蔔 木耳〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材
4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

什麼是電解質？

只要溶於水後能導電的化合物，就稱為「電解質」。在生理學中，電解質的主要離子有鈉（Na+）、鉀（K+）、鈣（Ca2+）、鎂（Mg2+）。這些電解質在人體中扮演了很重要的角色，例如: 維持體液平衡、維持血漿滲透壓、體內酸鹼平衡、能量代謝、神經傳導及肌肉細胞功能等，都需要電解質才能運作。如果電解質不平衡就會引起許多身體症狀，嚴重時還有可能危及性命。運動後如果大量流汗，只有補充純水是不夠的，因為汗液的流失除了大量的水分之外，還有「電解質」。尤其是運動後常常覺得疲倦無力，甚至在運動的過程發生的肌肉抽筋、心悸，都和電解質不平衡有關係。常見的電解質有什麼功能呢？

***鈉離子(Na+)**

鈉離子是人體細胞外液中主要的陽離子，具有維持體內滲透壓、水分平衡、酸鹼平衡、神經訊息傳導及肌肉運作等功能。鈉離子可以藉由腎臟、汗液排泄來達到體內的鈉平衡。在運動過程中，倘若流失過多鈉，容易有肌肉無力、精神倦怠，嚴重時還會噁心、嘔吐、頭暈、肌肉抽筋等。適度的補充鈉能幫助體內水分的保留，維持電解質平衡。食物來源：食鹽、運動飲料、調味料、加工製品。

***鉀離子（K+）**

鉀離子為人體細胞內液主要的陽離子，與鈉一樣在體液及電解質平衡上扮演重要的角色，可以幫助維持體內水分、酸鹼平衡，同時可以協助神經傳導、調節神經衝動與肌肉收縮。當鉀缺乏時，可能會有疲倦、肌肉無力、容易抽筋、心律不整等症狀。食物來源：香蕉、番茄、葡萄柚等水果類含量豐富。

***鈣離子（Ca2+）**

鈣是人體內含量最多的礦物質，是構成骨骼和牙齒的主要材料，也參與血液凝固以及協助神經系統運作傳導、控制肌肉收縮等作用。如果缺乏鈣離子，除了影響骨骼和牙齒的發育外，也會影響肌肉神經功能，所以容易會有疲倦、下肢抽筋、四肢發麻、肌肉抽搐，甚至心臟衰竭等問題。食物來源：奶類、小魚乾、綠色蔬菜、瘦肉等食物。

***鎂離子（Mg2+）**

鎂參與了身體能量代謝、細胞離子平衡、肌肉收縮以及維護神經系統的必需物質，在運動時也是不可或缺的成分之一，如果缺乏鎂常會有肌肉無力、神經肌肉抽搐等情形，運動表現也會受到影響。食物來源：胚芽、堅果類、香蕉、綠色蔬菜。

運動之後該注意什麼？

運動時除了消耗熱量以外，也會流失水分，而電解質亦會隨著汗液流失，例如：鈉、鉀離子，尤其是較高強度的運動，通常排汗量較大，會流失較多電解質，因此若能適度攝取含電解質的液體，就可以迅速補充水分及電解質，達到減緩運動後疲勞，以及增加運動表現的效果。

*資料來源:農業兒童網

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	鮮奶	主食份	豆魚肉蛋份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量
1	一	香Q白飯 〈白米〉	香拌素什錦(煮) 〈素雞丁 甜椒 玉米筍〉	麻婆豆腐(煮) 〈板豆腐 三色丁〉	應青	馬鈴薯素排骨湯(煮) 〈馬鈴薯 素排骨 味噌〉		4	2.5	1.6	0	2.6	0	624.5
2	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	咖哩毛豆(煮) 〈馬鈴薯 紅蘿蔔 毛豆仁〉	關東煮(煮) 〈白蘿蔔 玉米段 油豆腐〉	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯(煮) 〈蕃茄 雞蛋〉		4.1	2.6	1.5	0	2.7	0	641
3	三	麵線糊(煮)+海苔豆包捲*1(炸)+應青(炒)+黑糖捲*1(蒸) 〈紅麵線 素羹 高麗菜 紅蘿蔔 木耳〉〈豆包 海苔片〉〈應青〉〈黑糖捲〉						4.5	2.7	1.5	0	3	0	690
4	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	三杯鮮菇(煮) 〈干丁 九層塔 鮮菇〉	素腿高麗(炒) 〈高麗菜 素火腿〉	應青	黃瓜素羹湯(煮) 〈大黃瓜 素羹 薑絲〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
5	五	糙米飯 〈白米 糙米〉	玉米炒蛋(炒) 〈雞蛋 玉米粒〉	茄汁豆包(煮) 〈炸豆包 番茄〉	應青	紅豆QQ湯(煮) 〈紅豆 QQ〉		4.5	2.5	1.5	0	2.6	0	657
8	一	香Q白飯 〈白米〉	椒鹽拼盤(炸) 〈白米 豆腐 地瓜〉	白菜粉絲(煮) 〈冬粉 大白菜 角螺 紅蘿蔔〉	應青	當歸素羊肉湯(煮) 〈當歸 素羊肉 枸杞〉		4	2.6	1.7	0	3	0	652.5
9	二	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	糖醋豆腸(煮) 〈豆腐 彩椒〉	珍珠燴黃瓜(燴) 〈大黃瓜 素丸 木耳〉	有機蔬菜	味噌豆腐湯(煮) 〈味噌 豆腐〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
10	三	沙茶炒麵(炒)+手工蔬菜捲*1(蒸)+應青(炒)+玉米蛋花湯(煮) 〈油麵 素蟹棒 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜〉〈豆包 豆芽菜 紅蘿蔔〉〈應青〉〈玉米粒 雞蛋〉						4	2.6	1.6	0	2.7	0	636.5
11	四	麥片飯 〈白米 麥片〉	古早味素肉臊(煮) 〈碎干丁 鮮菇〉	時蔬咖哩(煮) 〈花椰菜 紅蘿蔔〉	應青	冬瓜素雞湯(煮) 〈冬瓜 素雞丁 醬冬瓜 薑片〉	水果	4	2.5	1.5	1	2.7	0	686.5
12	五	紫米飯 〈白米 紫米〉	義式炒蛋(煮) 〈蛋火腿 三色丁 鳳梨 雞蛋〉	鐵板油豆腐(煮) 〈筍片 紅蘿蔔 三角油豆腐〉	應青	地瓜圓湯(煮) 〈地瓜 地瓜圓〉	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0	2.6	1	777
15	一	香Q白飯 〈白米 紫米〉	義式烤麩(煮) 〈烤麩 番茄 馬鈴薯 番茄醬〉	沙茶玉米(煮) 〈玉米粒 素絞肉 三色丁〉	應青	青菜蛋花湯(煮) 〈青菜 洗選蛋〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	二	五穀飯 〈白米 五穀米〉	芹香素腰花(煮) 〈芹菜 金針菇 紅蘿蔔〉	金菇鮮筍(炒) 〈鮮筍 金針菇 紅蘿蔔〉	有機蔬菜	酸菜油豆腐(煮) 〈酸菜 冬粉 油豆腐〉		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
17	三	日式味噌拉麵(煮)+炸蛋*1(炸)+應青+奶皇包*1(蒸) 〈麵條 高麗菜 玉米粒 海芽 味噌〉〈水素蛋 薑 辣椒〉〈應青〉〈奶皇包〉						4.5	2.6	1.5	0	3	0	682.5
18	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	打拋檸檬干丁(煮) 〈豆干丁 番茄 檸檬汁〉	奶焗白菜(煮) 〈大白菜 馬鈴薯〉	應青	薑絲冬瓜湯(煮) 〈冬瓜 薑絲〉	水果	4	2.6	1.6	1	2.7	0	696.5
19	五	培英校慶-素串燒(炸)+香甜玉米段(煮)+椒鹽三拼(炸) 蛋糕+茶葉蛋+百分百果汁 〈素雞丁 鮑菇頭 甜椒 玉米筍 小黃瓜〉〈玉米段〉〈地瓜薯條 鮮豆 百頁豆腐〉 〈蛋糕〉〈茶葉蛋〉〈果汁〉						5	2.7	1.5	0	3	0	725
22	一	香Q白飯 〈白米〉	蘿蔔燉油豆腐(煮) 〈油豆腐 白蘿蔔 紅蘿蔔〉	螞蟥上樹(煮) 〈冬粉 紅蘿蔔 芹菜〉	應青	素肉骨茶湯(煮) 〈高麗菜 凍豆腐 肉骨茶〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
23	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	塔香番茄(煮) 〈白米 麥片〉	小瓜炒百頁(煮) 〈茄子 素絞肉 九層塔〉	有機蔬菜	玉穗素羊肉湯(煮) 〈玉米段 素羊肉〉		4.1	2.5	1.5	0	2.7	0	633.5
24	三	日式炒烏龍麵(炒)+黑胡椒素排(炸)+應青(炒)+芹香蘿蔔湯(煮) 〈烏龍麵 高麗菜 紅蘿蔔 鮮菇 油片絲〉〈黑胡椒素排〉〈應青〉〈白蘿蔔 芹菜〉						4	2.5	1.6	0	2.7	0	629
25	四	燕麥飯 〈白米 燕麥〉	泡菜麵腸(煮) 〈麵腸 大白菜 胡蘿蔔 泡菜〉	紹子豆腐(煮) 〈豆腐 木耳 紅蘿蔔〉	應青	紫菜蛋花湯(煮) 〈紫菜 雞蛋 薑絲〉	水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694
26	五	五穀飯 〈白米 五穀米〉	草菇蒸蛋(蒸) 〈洗選蛋 香菇〉	沙茶滷味(煮) 〈黑乾丁 海帶結 酸菜 素沙茶〉	應青	仙草米苔目湯(煮) 〈仙草凍 米苔目〉	鮮奶	4.3	2.5	1.5	0	2.6	1	763
29	一	香Q白飯 〈白米〉	麻油素羊肉(煮) 〈素羊肉 凍豆腐 高麗菜〉	義式拌時蔬(炒) 〈小黃瓜 素甜椒 玉米段〉	應青	浮水素羹湯(煮) 〈大白菜 木耳 素羹〉		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634
30	二	麥片飯 〈白米 麥片〉	瓜仔素肉臊(煮) 〈碎干丁 櫻花瓜 鮮菇〉	花菜炒毛豆(炒) 〈花椰菜 紅蘿蔔 毛豆〉	有機蔬菜	酸辣湯(煮) 〈蕃茄 豆腐 紅蘿蔔 木耳〉		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒
2. 應青品項依當天實際供應為主
3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯蕙如

什麼是電解質？

只要溶於水後能導電的化合物，就稱為「電解質」。在生理學中，電解質的主要離子有鈉（Na+）、鉀（K+）、鈣（Ca2+）、鎂（Mg2+）。這些電解質在人體中扮演了很重要的角色，例如: 維持體液平衡、維持血漿滲透壓、體內酸鹼平衡、能量代謝、神經傳導及肌肉細胞功能等，都需要電解質才能運作。如果電解質不平衡就會引起許多身體症狀，嚴重時還有可能危及性命。運動後如果大量流汗，只有補充純水是不夠的，因為汗液的流失除了大量的水分之外，還有「電解質」。尤其是運動後常常覺得疲倦無力，甚至在運動的过程發生的肌肉抽筋、心悸，都和電解質不平衡有關係。常見的電解質有什麼功能呢？

***鈉離子(Na+)**

鈉離子是人體細胞外液中主要的陽離子，具有維持體內滲透壓、水分平衡、酸鹼平衡、神經訊息傳導及肌肉運作等功能。鈉離子可以藉由腎臟、汗液排泄來達到體內的鈉平衡。在運動過程中，倘若流失過多鈉，容易有肌肉無力、精神倦怠，嚴重時還會噁心、嘔吐、頭暈、肌肉抽筋等。適度的補充鈉能幫助體內水分的保留，維持電解質平衡。食物來源：食鹽、運動飲料、調味料、加工製品。

***鉀離子（K+）**

鉀離子為人體細胞內液主要的陽離子，與鈉一樣在體液及電解質平衡上扮演重要的角色，可以幫助維持體內水分、酸鹼平衡，同時可以協助神經傳導、調節神經衝動與肌肉收縮。當鉀缺乏時，可能會有疲倦、肌肉無力、容易抽筋、心律不整等症狀。食物來源：香蕉、番茄、葡萄柚等水果類含量豐富。

***鈣離子（Ca2+）**

鈣是人體內含量最多的礦物質，是構成骨骼和牙齒的主要材料，也參與血液凝固以及協助神經系統運作傳導、控制肌肉收縮等作用。如果缺乏鈣離子，除了影響骨骼和牙齒的發育外，也會影響肌肉神經功能，所以容易會有疲倦、下肢抽筋、四肢發麻、肌肉抽搐，甚至心臟衰竭等問題。食物來源：奶類、小魚乾、綠色蔬菜、瘦肉等食物。

***鎂離子（Mg2+）**

鎂參與了身體能量代謝、細胞離子平衡、肌肉收縮以及維護神經系統的必需物質，在運動時也是不可或缺的成分之一，如果缺乏鎂常會有肌肉無力、神經肌肉抽搐等情形，運動表現也會受到影響。食物來源：胚芽、堅果類、香蕉、綠色蔬菜。

運動之後該注意什麼？

運動時除了消耗熱量以外，也會流失水分，而電解質亦會隨著汗液流失，例如：鈉、鉀離子，尤其是較高強度的運動，通常排汗量較大，會流失較多電解質，因此若能適度攝取含電解質的液體，就可以迅速補充水分及電解質，達到減緩運動後疲勞，以及增加運動表現的效果。

*資料來源:農業兒童網