

## 111年06月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食	湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)		
6月1日	星期三	豬柳燴飯		雙色饅頭	美味時蔬	椰漿西米露	5	3.5	2	750
6月2日	星期四	白飯	宮保雞丁	咖哩洋芋	美味時蔬	白菜肉絲湯	5.5	3.5	2	785
6月6日	星期一	白飯	三杯雞	豆薯炒肉絲	美味時蔬	金茸海裙湯	5.5	3	2	735
6月7日	星期二	白飯	瓜仔肉	紅蔘炒蛋	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5	3	2	700
6月8日	星期三	古早味油飯		喜兔包	美味時蔬	綠豆地瓜湯	5	3.5	2	750
6月9日	星期四	白飯	豆豉魚	烏龍滷味	美味時蔬	羅宋湯	5.5	3.5	2	785
6月10日	星期五	白飯	甜麵雞丁	沙茶針菇	美味時蔬	大瓜排骨湯	5	3.5	2	750
6月13日	星期一	白飯	三杯魚丁	大瓜肉絲	美味時蔬	金針菇肉絲湯	5.5	3	2	735
6月14日	星期二	白飯	滷雞翅	萬珠肉末	美味時蔬	青菜蛋花湯	5	3	2	700
6月15日	星期三	炒麵疙瘩		肉包	美味時蔬	日式味噌湯	5	3.5	2	750
6月16日	星期四	白飯	木須燒豚肉	南瓜燴蛋	美味時蔬	關東煮	5.5	3.5	2	785
6月17日	星期五	白飯	紅燒肉丁	金茸粉絲	美味時蔬	玉米濃湯	5	3.5	2	750
6月20日	星期一	白飯	南瓜燴雞丁	海帶肉絲	美味時蔬	白菜大骨湯	5.5	3	2	735
6月21日	星期二	白飯	香酥魚片	咖哩洋芋	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5	3	2	700
6月22日	星期三	什錦炒米粉		蝦卷	美味時蔬	紅豆薏仁湯	5	3.5	2	750
6月23日	星期四	白飯	打拋豬肉	銀芽肉絲	美味時蔬	海芽蛋花湯	5.5	3.5	2	785
6月24日	星期五	白飯	海結燒肉	鮮菇燴三鮮	美味時蔬	玉菜肉片湯	5	3.5	2	750
6月27日	星期一	白飯	泡菜肉片	玉米肉末	美味時蔬	大瓜魚丸湯	5.5	3	2	735
6月28日	星期二	白飯	三杯雞	日式蒸蛋	美味時蔬	冬瓜排骨湯	5	3	2	700
6月29日	星期三	什錦炒飯		芝麻包	美味時蔬	椰漿西米露	5	3.5	2	750
6月30日	星期四	白飯	豆干滷肉	洋蔥炒蛋	美味時蔬	玉菜肉片湯	5.5	3.5	2	785

## 健康喝水好簡單

資料來源：康健知識庫  
kb.commonhealth.com.tw

成人體內的含水量約佔體重的60%左右，水對於人體而言可說是最重要的營養素，沒有水，人體的細胞與組織功能都可能下降。

## 水的生理功能



## 血液循環

提供器官與組織所需的養分，當水分攝取不足，可能造成末梢血液循環不良。



## 排泄廢物

水能幫助人體將體內代謝的廢物排出體外。



## 腦部運作

水分缺乏時，可能出現注意力不集中、記憶力變差、反應變慢以及情緒不佳等症狀。

## 喝水的注意事項

- 1 每天都要攝取充足的水份。
- 2 運動、天氣熱時水分消耗大，要注意水份攝取。
- 3 不要等口渴了才想要喝水，到這個程度其實身體已經開始缺水了。
- 4 攝取水時採少量多次，勿一口氣喝下大量的水！