

午餐快報

The Lunch Poster

中華民國 108 年 11 月 18 日

發行人: 中正國小 校長陳福順

本期公佈於本校網站校務佈告欄, 請依需求自行下載使用

第 13 週 11 月 18 日~11 月 22 日		第 14 週 11 月 25 日~11 月 29 日		第 15 週 12 月 2 日~12 月 6 日	
星期一	紫米飯 三杯鮑菇雞丁 蔥燒豆干 炒油菜 蘿蔔玉米湯 熱量: 644.78 大卡 蛋白質: 27.57 克 脂肪: 23.50 克 醣類: 80.75 克	星期一	五穀米飯 香菇肉燥 蕃茄玉米肉末 炒青江菜 冬瓜排骨湯 熱量: 650.94 大卡 蛋白質: 26.46 克 脂肪: 22.10 克 醣類: 86.55 克	星期一	芝麻飯 紅燒金瓜排骨 蔥花碎脯蛋 炒萵苣 冬瓜山粉圓 熱量: 717.52 大卡 蛋白質: 26.98 克 脂肪: 22.80 克 醣類: 101.10 克
星期二	白菜獅子頭*1 蔥燒油豆腐 炒青江菜 粉絲蛋花湯 熱量: 616.06 大卡 蛋白質: 25.24 克 脂肪: 21.90 克 醣類: 79.50 克	星期二	結頭滷肉 鐵板銀芽 炒小白菜 玉米濃湯 熱量: 686.74 大卡 蛋白質: 27.16 克 脂肪: 21.70 克 醣類: 95.70 克	星期二	米血鴨丁 蔥燒豆干 炒青江菜 金茸三絲湯 熱量: 658.06 大卡 蛋白質: 27.99 克 脂肪: 23.50 克 醣類: 83.65 克
星期三	特餐 芋香什錦鹹粥 鹹酥雙寶 銀絲卷*1 熱量: 604.09 大卡 蛋白質: 24.76 克 脂肪: 20.25 克 醣類: 95.70 克	星期三	糙米飯 山藥燒雞 日式蒸蛋 炒油菜 蘿蔔大骨湯 熱量: 656.75 大卡 蛋白質: 28.10 克 脂肪: 23.75 克 醣類: 82.65 克	星期三	糙米飯 京醬肉絲 冬瓜扒鵪鶉蛋 炒小白菜 酸辣湯 熱量: 638.76 大卡 蛋白質: 26.14 克 脂肪: 22.00 克 醣類: 84.05 克
星期四	香滷雞腿*1 椒汁洋蔥什錦 炒高麗菜 青菜豆腐金菇湯 熱量: 646.69 大卡 蛋白質: 27.31 克 脂肪: 23.25 克 醣類: 82.05 克	星期四	香酥花枝排*1 飄香滷味 炒高麗菜 青菜粉絲蛋花湯 熱量: 625.65 大卡 蛋白質: 24.75 克 脂肪: 21.85 克 醣類: 82.50 克	星期四	甘貝酥*3 黑椒洋芋 炒油菜 結頭貢丸片湯 熱量: 641.72 大卡 蛋白質: 25.93 克 脂肪: 22.60 克 醣類: 83.65 克
星期五	糙米飯 蘿蔔燉肉 豆薯炒蛋 炒小白菜 綠豆地瓜甜湯 熱量: 746.45 大卡 蛋白質: 28.45 克 脂肪: 23.45 克 醣類: 105.40 克	星期五	糙米飯 筍干扣肉 白菜肉羹 韭香銀芽 玉米穗湯 熱量: 626.83 大卡 蛋白質: 24.87 克 脂肪: 21.25 克 醣類: 84.25 克	星期五	糙米飯 瓜仔肉燥 什錦炒寬粉 炒高麗菜 蘿蔔玉米湯 熱量: 634.97 大卡 蛋白質: 24.93 克 脂肪: 21.05 克 醣類: 86.45 克
承富	主廚: 玉琴、鳳美 飯湯: 洪梅、洪雪	承富	主廚: 玉琴、鳳美 飯湯: 洪梅、洪雪	承富	主廚: 洪梅、洪雪 飯湯: 玉琴、鳳美

營養相關資訊報導~每天該喝多少水?

雖然多喝水是大家都知道的觀念，然而很多人卻不知道每天到底該喝多少的水。醫生指出，腎臟功能會決定水分的攝取量，腎功能正常的人每天應該要喝足體重公斤數乘上 30 毫升的水。

正確的水分攝取可以維持人體的新陳代謝功能、讓心血管穩定運作，並且促進體內排毒。如果水喝得不夠，腎臟還是可以藉由排出較濃縮的尿液，將人體的水分調整在良好狀況。但一個人每天仍至少要有 1000 毫升的尿液，才能將當天製造的廢物排出。

腎功能正常的人每天喝水量應該是「每公斤體重×30 毫升」，大約是在 2000 毫升上下。而正常人的腎臟會根據身體的滲透壓、身體總水量、血鈉的濃度去調控尿量。如果喝太多水，

腎臟就會把多餘的水排出；如果喝太少則會感到口渴，然後想去找水喝。

結石患者要更多，多喝水、多排尿，飲食均衡，避免高鹽分；一旦出現結石常見症狀或尿量突然減少、下肢水腫，應盡早就醫，以免引發更嚴重的併發症。

常常有人擔心喝太多水會水中毒，不過事實上，身體在正常狀況下需要每天喝超過 1 萬毫升的水才可能水中毒，一般人的喝水量不會這麼多，因此不用過度擔心。

