

| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|---|--|--|--|--|---|
| <p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> <p>3 </p> <p>蔬菜咖哩+* 每日沙拉* 糙米飯 鮮果</p> | <p>关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日</p> <p>4</p> <p>雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥* 番茄湯 鮮果+</p> | <p></p> <p>5</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果</p> | <p>6</p> <p>椰香咖哩鱈魚 香檸包+心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果</p> | <p>7</p> <p>辣椒芥末豬肉+ 紅萝卜* 菠菜沙拉佐水果及堅果* 全麥餐包 鮮果</p> | <p>10</p> <p>杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉 焗飯 鮮果</p> | <p>11</p> <p></p> <p>薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+</p> | <p>12 </p> <p>青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 烤花椰菜+ 大蒜麵包 鮮果</p> | <p>13</p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜  檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+</p> | <p>14</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 紅萝卜* 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果</p> <p></p> | <p>17</p> <p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜 及番茄* 蔬菜湯 全麥吐司 鮮果+</p> | <p>18</p> <p>节日大餐 < ></p> <p></p> <p>BBQ烤雞 土豆沙拉 甜玉米 玉米鬆餅, 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)</p> | <p>19</p> <p>假日</p> <p></p> | <p>20</p> <p>醬燉豬肉 中式時蔬 紅萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果</p> <p></p> | <p>21 </p> <p>菠菜蘑菇千層麵* 每日沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> | <p>24</p> <p></p> <p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p> | <p>25</p> <p>西南式佐餐沙拉 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+</p> | <p>26</p> <p>肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 今日湯品 波菜時蔬沙拉* 鮮果+</p> | <p>27 </p> <p></p> <p>素燴時蔬 每日沙拉** 玉米鬆餅 鮮果</p> | <p>28</p> <p>雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 鮮果</p> |
| <p>10</p> <p>杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉 焗飯 鮮果</p> | <p>11</p> <p></p> <p>薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+</p> | <p>12 </p> <p>青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 烤花椰菜+ 大蒜麵包 鮮果</p> | <p>13</p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜  檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+</p> | <p>14</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 紅萝卜* 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果</p> <p></p> | <p>17</p> <p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜 及番茄* 蔬菜湯 全麥吐司 鮮果+</p> | <p>18</p> <p>节日大餐 < ></p> <p></p> <p>BBQ烤雞 土豆沙拉 甜玉米 玉米鬆餅, 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)</p> | <p>19</p> <p>假日</p> <p></p> | <p>20</p> <p>醬燉豬肉 中式時蔬 紅萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果</p> <p></p> | <p>21 </p> <p>菠菜蘑菇千層麵* 每日沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> | <p>24</p> <p></p> <p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p> | <p>25</p> <p>西南式佐餐沙拉 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+</p> | <p>26</p> <p>肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 今日湯品 波菜時蔬沙拉* 鮮果+</p> | <p>27 </p> <p></p> <p>素燴時蔬 每日沙拉** 玉米鬆餅 鮮果</p> | <p>28</p> <p>雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 鮮果</p> | | | | | |
| <p>17</p> <p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜 及番茄* 蔬菜湯 全麥吐司 鮮果+</p> | <p>18</p> <p>节日大餐 < ></p> <p></p> <p>BBQ烤雞 土豆沙拉 甜玉米 玉米鬆餅, 鮮果+ 甜點 (僅限堂食)</p> | <p>19</p> <p>假日</p> <p></p> | <p>20</p> <p>醬燉豬肉 中式時蔬 紅萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果</p> <p></p> | <p>21 </p> <p>菠菜蘑菇千層麵* 每日沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p> | <p>24</p> <p></p> <p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p> | <p>25</p> <p>西南式佐餐沙拉 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+</p> | <p>26</p> <p>肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 今日湯品 波菜時蔬沙拉* 鮮果+</p> | <p>27 </p> <p></p> <p>素燴時蔬 每日沙拉** 玉米鬆餅 鮮果</p> | <p>28</p> <p>雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 鮮果</p> | | | | | | | | | | |
| <p>24</p> <p></p> <p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p> | <p>25</p> <p>西南式佐餐沙拉 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+</p> | <p>26</p> <p>肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 今日湯品 波菜時蔬沙拉* 鮮果+</p> | <p>27 </p> <p></p> <p>素燴時蔬 每日沙拉** 玉米鬆餅 鮮果</p> | <p>28</p> <p>雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 鮮果</p> | | | | | | | | | | | | | | | |



營養教育



補充水份的方法

- ⇒ 隨身攜帶一個可重複使用的水瓶
- ⇒ 設定鬧鈴提醒自己該喝水
- ⇒ 在家時，隨時在身旁放上一杯水
- ⇒ 外出用餐時，選擇飲用開水，節省開銷的同時又能補充水分
- ⇒ 在開水中加入水果增加自然的甜味



資料來源:

Understanding Nutrition by Whitney/Rolfes
The Academy of Nutrition and Dietetics

提供: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,

Senior Services Project Coordinator

2024年6月

水分補充的重要性

適當的水分補充對支持身體的功能和保持整體健康與幸福感至關重要。隨著年齡增長，保持水分補充變得更加重要。

以水補充水分

適當的水分補充，尤其是來自水的補充，將有助於保持身體系統正常運作並支持其功能。

水分建議攝取量

最普遍的水分攝取建議量為每日喝 8 杯水，每杯 8 盎司 (每日總共攝取 64 盎司)。這是一般的建議，每個人因為體質及健康狀況，活動量，飲食習慣及身體疾病的關係會增加或減少水分的需求。



以其他流質和食物補充水分:

雖然純水是最佳的水分補充方式之一，但也有其他選擇有助於達到每日水分目標。例如飲用無脂牛奶、去咖啡因茶、不添加糖的果汁，以及營養奶昔。攝取含水量高的食物也有助於補充水分，如西瓜、黃瓜、柳橙、生菜、低鈉湯和高湯。



了解脫水的徵兆

當您流失的水分大於您攝取的水分時，身體就會開始缺水。並非只有當天氣太陽高照的時候才會再呈缺水。在任何天氣下都有可能缺水。缺水的症狀包括: 口渴，口乾，嘴唇乾，頭痛，虛弱，頭暈，排泄減少或是呈現深黃色。



您知道嗎? 老年人由於各種原因，如減少的口渴感，更容易出現脫水現象。