

僑愛國小/中興國小110年5月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	每週平均營養量	
3 籼麥飯 紅糟雞 絲瓜豆腐羹 產銷履歷蔬菜 豆薯肉絲湯	4 糙米飯 春川起司魚 鹽水什蔬 有機蔬菜 味噌肉片湯	5 義大利麵 義大利麵(加菜) 清炒蔬菜 玉米濃湯 鮮奶(加菜)	6 燕麥飯 紅燒排骨 鮮炒桂竹筍 有機蔬菜 綠豆小米湯	7 地瓜飯 烤麩佃煮 咖哩炒蛋 有機蔬菜 剝皮辣椒雞湯	熱量(大卡) 640.4 全穀雜糧類(份) 4.2 豆魚蛋肉類(份) 2.3 蔬菜類(份) 1.5 脂與堅果種子(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.2 0.2	
10 小米飯 海鮮泡菜煲 奶香洋芋 產銷履歷蔬菜 山藥雞湯	11 糙米飯 薑汁燒肉 木須肉絲 有機蔬菜 海帶根排骨湯	12 紹子乾麵 滷雞翅(加菜) 清炒蔬菜 瓠瓜大骨湯 優酪乳	13 黑米飯 金莎豆腐 鮮菇蒸蛋 有機蔬菜 酸辣湯	14 糙米飯 紅燒鴨 鮑魚菇肉片 有機蔬菜 肉骨茶湯	熱量(大卡) 638.7 全穀雜糧類(份) 4.2 豆魚蛋肉類(份) 2.4 蔬菜類(份) 1.4 脂與堅果種子(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.3 0.0	
17 籼麥飯 滷肉燥 玉米肉末 產銷履歷蔬菜 冬瓜薏仁湯	18 糙米飯 沙嗲雞 魚香茄子 有機蔬菜 銀魚莧菜羹	19 金瓜米粉 老皮嫩肉(加菜) 清炒蔬菜 鮮筍雞湯 鮮奶(加菜)	20 燕麥飯 洋芋燒鴨 絲瓜蛤仔 有機蔬菜 米粉魚丸湯	21 糙米飯 香酥虱目魚排 番茄炒蛋 有機蔬菜 洋芋豬骨湯	熱量(大卡) 661.2 全穀雜糧類(份) 4.4 豆魚蛋肉類(份) 2.5 蔬菜類(份) 1.3 脂與堅果種子(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.2 0.2	
24 小米飯 鹽水雞 黃瓜燴炒 產銷履歷蔬菜 南瓜濃湯	25 糙米飯 醬燒鮮菇 瓠瓜炒蛋 有機蔬菜 黑糖紅豆珍珠	26 部隊鍋 鹽酥雞(加菜) 清炒蔬菜 芝麻包 優酪乳	27 地瓜飯 豆酥魚丁 豆包耳菇菇 有機蔬菜 青木瓜排骨湯	28 糙米飯 孜然豬排 螞蟻上樹 有機蔬菜 黃瓜時蔬湯	熱量(大卡) 666.0 全穀雜糧類(份) 4.3 豆魚蛋肉類(份) 2.5 蔬菜類(份) 1.3 脂與堅果種子(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.3 0.0	
31 籼麥飯 咖哩魚 黃豆芽雞絲 產銷履歷蔬菜 味噌豆腐湯					熱量(大卡) 654.5 全穀雜糧類(份) 4.2 豆魚蛋肉類(份) 2.4 蔬菜類(份) 1.5 油脂與堅果種子(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.3 0.2	

菜單設計：侯金杏養師



◎健康補給站 ~ 預防食物中毒『五要』原則

1. **要洗手** - 吃飯前、廁所後，徹底用肥皂洗手。
2. **要低溫保存** - 食物要放在冰箱裡，室溫下不適合放太久。
3. **要生熟食分開** - 生食、熟食的用具要分開，避免污染。
4. **要新鮮** - 食物要新鮮，過期、發霉食物不可以吃。
5. **要完全加熱** - 食物要完全煮熟，少吃生的食物。