

日期	星期	早點		午餐			水果	午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)		
				主食	副食	湯											
05/02	一	銀絲卷	桂圓茶	白飯	照燒肉片	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	南瓜濃湯	632	5.1	1.7	1.2	2.0	0.5		
05/03	二	義式螺旋湯麵		白飯	蔥爆肉絲	酥炸薯條	葷青菜	蘿蔔排骨湯	水果	蔬菜雞絲粥	667	5.3	1.8	1.6	2.1	0.5	
05/04	三	蘿蔔糕湯		特餐	咖哩炒麵	葷青菜	玉米大骨湯	水果	金蛋酥 鮮奶	794	5.4	2.5	1.3	2.0	0.5	0.5	
05/05	四	芝麻包	麥茶	白飯	左宗棠雞	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	魚丸米粉湯	740	5.5	2.5	1.2	2.4	0.5		
05/06	五	肉燥湯麵(白)		白飯	油豆腐燒豬	日式蒸蛋	葷青菜	山粉圓冬瓜露	水果	燒賣 鮮奶	717	5.2	1.9	1.0	1.8	0.5	0.5
05/09	一	叻仔魚粥		白飯	五香肉燥	玉菜肉絲	葷青菜	玉米濃湯	水果	鮮蔬寬粉湯	672	4.8	2.5	1.2	2.0	0.5	
05/10	二	蛋汁雞絲麵		白飯	馬鈴薯燒肉	葷青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	銀耳QQ湯	672	5.3	1.8	1.5	2.2	0.5		
05/11	三	芙蓉湯餃		特餐	沙茶肉片羹飯	葷青菜	白玉滷黑干	水果	小餐包 鮮奶	752	5.4	2.0	1.2	1.9	0.5	0.5	
05/12	四	黑糖饅頭	決明子茶	白飯	瓠瓜雞絲	葷青菜	味噌湯	水果	清粥 小菜	639	5.1	1.8	1.4	1.8	0.5		
05/13	五	鍋燒意麵		白飯	干片肉絲	五香滷蛋	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	蒸餃 鮮奶	743	5.5	1.8	1.2	2.0	0.5	0.5
05/16	一	麵線羹		白飯	蠔油雞丁	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	紅豆地瓜圓湯	684	5.2	2.2	1.4	2.1	0.5		
05/17	二	鮮菇冬粉煲		白飯	魚香肉絲	咖哩小丸子	葷青菜	海結大骨湯	水果	茶碗蒸	628	4.7	1.7	1.9	2.1	0.5	
05/18	三	皮蛋瘦肉粥		特餐	日式醬油拉麵	葷青菜	麥克雞塊	水果	玉米片 鮮奶	712	5.0	1.9	1.2	2.0	0.5	0.5	
05/19	四	珍珠丸	冬瓜茶	白飯	蘿蔔燒肉	葷青菜	酸辣湯	水果	蕃茄雞蛋河粉湯	677	5.4	1.7	1.5	2.3	0.5		
05/20	五	和風湯麵(油)		白飯	黃瓜燴肉	玉米炒蛋	葷青菜	木須寬粉湯	水果	蔥花捲 鮮奶	723	5.5	1.6	1.1	1.9	0.5	0.5
05/23	一	什錦米苔目湯		白飯	花瓜肉燥	葷青菜	青菜蛋花湯	水果	地瓜粉圓湯	661	5.2	1.7	1.8	2.1	0.5		
05/24	二	洋芋通心粉		白飯	京都排骨	白菜滷	葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	台式鹹粥	661	5.4	1.9	1.2	1.8	0.5	
05/25	三	青菜餛飩湯		特餐	什錦炒河粉	葷青菜	瓠瓜魚丸湯	水果	甜心捲 鮮奶	760	5.2	2.4	1.0	1.9	0.5	0.5	
05/26	四	馬拉糕	紅棗茶	白飯	糖醋肉	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	雞茸玉米粥	709	5.4	2.0	2.0	2.4	0.5		
05/27	五	陽春麵		白飯	彩繪雞丁	木須炒蛋	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	肉包 鮮奶	738	5.5	1.7	1.2	2.0	0.5	0.5
05/30	一	烏龍湯麵		白飯	玉菜肉絲	葷青菜	日式蛋花湯	水果	綠豆湯	642	5.1	1.7	1.6	2.1	0.5		
05/31	二	麵線雞湯		白飯	紅燒肉	香滷大黑干	葷青菜	肉骨茶湯	水果	小饅頭 鮮奶	757	5.2	2.3	1.6	2.0	0.5	0.5

營養小知識-預防新冠肺炎

校園防疫工作建議

成立防疫小組 關心師生健康 環境清潔消毒 安置生病師生
備妥防疫物資 強化衛教宣導 維持室內通風 落實通報作業

個人衛生習慣主動做起。保護自己也守護他人!!

資料來源:教育部

新型冠狀病毒預防注意事項

到人多地方請戴口罩 勤洗手一次至少30秒 保持室內通風 隨身物品消毒
配合公共場所量體溫 使用乾洗手保持手部清潔 有出入境紀錄主動告知 出現發燒、咳嗽症狀立即就醫

資料來源:Health Blog

不怕疫情!吃這些食物提升免疫力

蛋白質 維生素A 鈣 鐵
維生素E 維生素C 益生菌 綠茶

資料來源:何沂霖營養師