

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										
05/20	五	和風湯麵		白飯	黃瓜燴肉	葷青菜	木須寬粉湯	水果	蔥花卷	牛奶	646	5.4	1.7	1.7	1.5	0.5
05/23	一	鮮蔬米苔目		特餐	干丁炸醬麵	油豆腐燒豬	雙色蘿蔔湯	水果	地瓜粉圓湯		682	5.1	2.2	1.6	2.0	0.5
05/24	二	米粉羹		特餐	紅燒湯麵	葷青菜	滷味	水果	小饅頭	牛奶	712	5.2	1.8	1.6	1.5	0.5
05/25	三	燒賣	牛奶	白飯	洋蔥肉絲	葷青菜	蒲瓜湯	水果	蘿蔔魚丸湯		701	4.8	1.9	1.8	1.6	0.5
05/26	四	芝麻包	牛奶	白飯	玉米蒸肉	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	蔬菜湯麵		714	5.3	1.7	1.7	1.5	0.5
05/27	五	蔥花卷	牛奶	白飯	東坡燒肉	葷青菜	蒲瓜湯	水果	鍋燒意麵		725	5.4	1.6	2.0	1.6	0.5
05/30	一	饅頭	牛奶	白飯	玉米蒸肉	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	蒸餃	麥茶	736	5.2	2.0	1.6	1.7	0.5
05/31	二	饅頭	牛奶	白飯	黑胡椒肉絲	葷青菜	黃瓜湯	水果	蘿蔔糕	冬瓜茶	740	5.5	1.8	1.7	1.6	0.5
06/1	三	饅頭	牛奶	特餐	皮蛋瘦肉粥	葷青菜	綜合滷味	水果	馬拉糕	麥茶	680	5.0	1.6	1.5	1.5	0.5
06/2	四	小饅頭	牛奶	白飯	麥克雞塊	葷青菜	玉米節湯	水果	燒賣	冬瓜茶	722	5.1	1.8	1.4	2.0	0.5
06/6	一	饅頭	牛奶	白飯	玉米蒸肉	葷青菜	海芽蛋花湯	水果	蘿蔔糕	冬瓜茶	708	5.4	1.6	1.3	1.6	0.5
06/7	二	饅頭	牛奶	白飯	洋蔥肉絲	葷青菜	雙色蘿蔔湯	水果	煎餃	麥茶	723	5.5	1.7	1.5	1.5	0.5
06/8	三	吐司	牛奶	特餐	炒麵	葷青菜	魚丸湯	水果	蘿蔔糕	紅棗茶	687	5.3	1.5	1.4	1.4	0.5
06/9	四	燒賣	麥茶	白飯	麥克雞塊	葷青菜	薑絲海芽湯	水果	米粉湯		652	5.2	1.8	1.3	2.0	0.5
06/10	五	水餃		白飯	紅燒肉	葷青菜	薑絲紫菜湯	水果	珍珠丸	牛奶	716	5.0	2.0	1.2	1.8	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

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 保持室內通風 隨身物品消毒
配合公共場所履歷溫 使用乾洗手 有出入境紀錄請主動告知 出現發燒、咳嗽症狀立即就醫

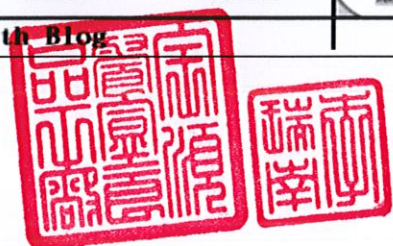
資料來源:Health Blog

不怕疫情!吃這些食物提升免疫力



蛋白質 維生素A 維生素E 維生素C 益生菌 綠茶

資料來源:何沂霖營養師



營養師李承家