臺北市立中正、忠孝、長春國小109年5月

*本公司全面使用降基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蛋、花生、奶製品、蕎麥蕎製品，不適合其過敏體質者食用**

✪消費者服務專線：(02)2506-2857 ✪營養師：許雅婷(營養字第007087號)

☆ 表示為蔬食日；●內容物含有堅果種子類

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	乳品	水果	油脂	鈣含量	理想鈣含量	熱量
1	五	五穀飯	麻醬雞丁	竹筍炒肉絲	莧菜	番茄黃芽湯	水果	4.0	2.2	1.7	0.0	1.0	2.8	138	144	670
4	一	青醬義大利麵		炸雞腿	蚵白菜	黃瓜大骨湯		3.4	3.2	1.5	0.0	1.0	3.3	228	237	722
5	二	有機糙米飯	椒麻魚丁	白菜滷豬腳	有機蔬菜	酸辣湯 牛奶		4.0	3.2	1.9	1.0	1.1	3.2	322	335	898
6	三	薏仁飯	鳳梨醋溜雞	豆薯炒鮮魷	青江菜	冬瓜大骨湯		4.6	2.3	1.3	0.0	1.1	2.7	109	114	712
☆7	四	紫米飯	菇菇蒸蛋	三杯麵腸	空心菜	綠豆薏仁湯		5.0	1.9	1.2	0.0	1.0	2.3	113	117	688
8	五	黃豆飯	●南瓜燒肉	關東煮	油麥菜	香菇雞湯		5.4	2.6	1.4	0.0	1.0	2.7	156	163	784
11	一	麥片飯	香酥柳葉魚	豆干炒肉絲	A菜	玉米濃湯		4.6	3.7	1.1	0.0	1.0	3.2	516	537	830
12	二	有機糙米飯	黑胡椒雞丁	塔香海茸	有機蔬菜	藥膳大骨湯 牛奶		4.0	2.3	1.9	1.0	1.0	2.8	378	394	807
13	三	五穀飯	鹹冬瓜燉肉	長豆肉絲	空心菜	薏仁雞湯		4.7	2.1	1.6	0.0	1.0	2.7	103	108	707
14	四	古早味滷肉飯		拉油里肌	莧菜	金菇蛋花湯		4.2	3.5	1.1	0.0	1.0	3.4	125	131	796
15	五	薏仁飯	茄汁鴨肉	●焗烤馬鈴薯	油菜	青木瓜肉絲湯		5.1	2.1	1.4	0.6	1.0	2.9	320	334	812
18	一	燕麥飯	椒鹽魚排	黃瓜燴雞丁	空心菜	味噌白菜湯		4.0	2.8	1.7	0.0	1.0	3.3	93	97	742
☆19	二	有機糙米飯	塔香炒蛋	宮保烤麩	有機蔬菜	●芝麻奶露 牛奶		4.0	2.4	1.0	1.5	1.0	2.8	599	624	854
20	三	黃豆飯	紅燒雞丁	蒜蓉紫茄	小白菜	木須雞湯		4.0	2.2	1.7	0.0	1.0	2.6	142	148	662
21	四	胚芽飯	●京醬豬柳	玉米毛豆雞	油麥菜	海芽蛋花湯		4.5	2.4	1.2	0.0	1.0	2.4	75	79	690
22	五	紫米飯	洋芋奶香雞丁	清炒絲瓜	青江菜	結菜大骨湯		4.3	2.3	1.7	0.1	1.0	2.8	125	131	713
☆25	一	五穀飯	玉米炒蛋	番茄豆腐	莧菜	仙草甜湯		4.3	1.3	1.0	0.0	1.0	2.6	199	207	600
26	二	肉絲羹麵疙瘩		五香滷雞翅	小白饅頭	有機蔬菜		5.3	3.2	1.3	0.0	1.0	2.7	117	122	825
27	三	紫米飯	迷迭香燒肉	●花生麵筋	油菜	沙茶豬血湯		5.8	1.8	1.1	0.0	1.0	2.6	98	102	744
28	四	有機糙米飯	和風柴魚雞	竹筍炒鮑菇	油麥菜	絲瓜麵線湯		4.4	2.2	1.9	0.0	1.0	2.6	69	72	694
29	五	蕎麥飯	咖哩魚丁	乾扁菜豆	A菜	薑絲海結湯		4.3	2.2	1.7	0.0	1.0	2.8	83	87	694

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。

防疫觀念-洗手篇

資料來源：衛生福利部疾病管制署

正值疫病流行期間，但是食藥署提醒無論是新冠病毒、流感或者是腸病毒，疫病防疫首要就是「勤洗手」，提醒民眾勿信各類偏方，注意個人衛生、平時勤洗手，並減少用手觸碰眼口鼻，才能遠離疫病。

109年5月-防疫觀念-洗手篇　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班　姓名：

( )1. 哪項為洗手七式口訣？

(1)內外夾攻大立完　　(2)叫叫CD

(3)沖脫泡蓋送

( )2. 哪種狀況是必須洗手的時機？

(1)看病後　　(2)吃東西前

(3)以上皆是

沿著虛線剪下，在每月10日前將答案填入後投到學務處的有獎徵答箱，學務處將會公布答案及票選結果，期末擇優抽出數名給予精美禮物。