文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第12週 菜單內容

日期		05月11日 星期一	05月12日 星期二	05月13日 星期三	05月14日 星期四	05月15日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	廣東粥	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	宮保雞丁-3	筍乾肉-2	空白	紅燒獅子頭	泡菜肉片	
	副食一	白菜滷-2	沙茶豆干-1	空白	蔥花炒蛋	蠔油雞丁01	
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
	湯	刺瓜排骨湯	紫菜豆腐蛋花湯	空白	柴魚味噌湯-1	綠豆粉條	
	水果	空白	當季水果	豆花	優酪乳	當季水果	
	其他	空白	空白	鍋貼(3個/人)	空白	空白	

每日午餐營養分析

學齡兒童每日午餐建議攝取量

			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)	
各類營養素	總熱量	655.67	Kcal	93.7%	693.02	Kcal	99.0%	568.96	Kcal	81.3%	428.27	Kcal	61.2%	739.36	Kcal	105.6%	700大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	5.51	份	110.2%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	2.30	份	115.1%	1.81	份	90.3%	0.54	份	26.9%	1.02	份	51.0%	2.31	份	115.6%	2份/天
	蔬菜類	0.86	份	57.0%	0.69	份	46.0%	0.21	份	13.8%	0.48	份	32.0%	0.93	份	62.1%	1.5份/天
	油脂堅果類	1.16	份	58.1%	0.71	份	35.7%	0.19	份	9.4%	0.50	份	25.1%	0.50	份	25.1%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.89	份	44.4%	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	2份/週
		0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	1卡/週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度 第2學期 第13週 菜單內容

日期		05月18日 星期一	05月19日 星期二	05月20日 星期三	05月21日 星期四	05月22日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	白醬雞丁螺旋麵	什錦米飯	地瓜飯	
	主菜	花生豬腳	豆酥魚	空白	麻油杏鮑菇-2	三杯雞丁-1	
	副食一	開陽白菜-1	玉米肉蓉-2	空白	紅蘿蔔炒蛋-1	絲瓜麵線	
	副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
	湯	豆薯蛋花湯	蘿蔔排骨湯-1	關東煮-2	鮮菇蛤蜊湯	酸菜排骨湯	
	水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
	其他	空白	空白	卡士達包	空白	空白	

每日午餐營養分析

學齡兒童每日午餐建議攝取量

			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)			佔建議攝取(%)	
各類營養素	總熱量	507.25	Kcal	72.5%	642.34	Kcal	91.8%	418.51	Kcal	59.8%	444.71	Kcal	63.5%	703.63	Kcal	100.5%	700大卡
	全穀根莖類	3.90	份	78.0%	4.69	份	93.8%	3.60	份	71.9%	3.14	份	62.9%	3.70	份	73.9%	5份/天
	豆魚肉蛋類	1.40	份	69.9%	0.94	份	47.2%	0.75	份	37.4%	0.90	份	44.9%	1.68	份	83.9%	2份/天
	蔬菜類	0.54	份	36.3%	0.50	份	33.2%	0.45	份	30.0%	0.37	份	24.5%	0.67	份	44.7%	1.5份/天
	油脂堅果類	0.64	份	31.9%	0.44	份	22.1%	0.21	份	10.6%	0.36	份	18.2%	0.92	份	46.2%	2份/天
	乳品/水果類	0.00	份	0.0%	1.54	份	77.0%	0.00	份	0.0%	0.09	份	4.7%	1.54	份	77.0%	2份/週
		0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	0.00	卡	0.0%	1卡/週

一張圖搞懂 武漢肺炎防疫重點

傳染方式

飛沫傳染

接觸傳染

與相關病例
有密切接觸

潛伏期

14天

務必如實告知過去14天
旅遊史、職業及接觸史

肺炎症狀

燒

98%
發燒>37.3度

咳

76%
咳嗽症狀

喘

55%
喘不過氣/肺炎

痛

44%
肌肉痠痛
或四肢無力

痰

28%
咳嗽有痰

預防方式

正確戴口罩

勤洗手

勤量體溫

少去人多處

少碰眼鼻口

勿共享用品

洗手消毒

(1)肥皂洗手至少20秒，無法立即洗手，可用含酒精消毒液洗手
(2)冠狀病慣附著在日常生活物品上，停留3至6小時，會失去活性
(3)未洗手消毒的手，切勿碰觸眼睛、鼻子、嘴巴，避免接觸感染
(4)除75%酒精可做消毒液外，衣物被染污，可用稀釋漂白水消毒
以稀釋100倍漂白水浸泡衣物30分鐘(10公升水加100c.c.漂白水混合)

就醫

極可能病例，請於24hr內通報
防疫專線：1922

戴口罩正確方式

固定條在上方，輕壓鼻樑

遮住口鼻，確認緊密

有顏色的在外面

使用外科口罩
無需囤積N95

洗手消毒和戴口罩同等重要
千萬不可輕忽！

脫口罩正確方式

脫口罩請抓口罩耳掛，別接觸口罩外層表面，
丟棄口罩後務必洗手，用完即丟不重複使用，
妥善處理丟棄的口罩

市長黃偉哲 關心您

臺南市農產運銷股份有限公司