

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度第2學期 第20週 菜單內容

日期	07月06日 星期一	07月07日 星期二	07月08日 星期三	07月09日 星期四	07月10日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	油飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	瓜子雞丁	豆酥魚	空白	三杯麵腸	洋芋燒肉	
副食一	沙茶百頁	肉末雪裡紅	空白	蔥花炒蛋	沙茶粉絲	
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	蘿蔔排骨湯-3	鮮菇蛤蜊湯	關東煮-4	羅宋湯	紅豆西米露	
水果	空白	當季水果	黃金奶烙	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	空白	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			
各類營養素	佔建議攝取量(%)	佔建議攝取量(%)	佔建議攝取量(%)		
總熱量	620.81 Kcal	901.33 Kcal	478.63 Kcal	792.56 Kcal	113.2%
全穀根莖類	3.90 份	7.33 份	3.14 份	3.70 份	73.9%
豆魚肉蛋類	2.01 份	1.05 份	0.78 份	2.09 份	68.6%
蔬菜類	0.79 份	0.41 份	0.44 份	0.60 份	51.2%
油脂堅果類	0.96 份	0.34 份	0.42 份	0.52 份	26.0%
乳品/水果類	0.00 份	1.54 份	1.78 份	0.54 份	77.0%
				1.54 份	

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第108學年度第2學期 第21週 菜單內容

日期	07月13日 星期一	07月14日 星期二	07月15日 星期三	07月16日 星期四	07月17日 星期五	備註
主食	糙米飯	花枝羹燴飯	空白	空白	空白	7月15日 暑假開始
主菜	香菇肉燥	空白	空白	空白	空白	
副食一	蠔油雞丁02	空白	空白	空白	空白	
副食二	在地有機蔬菜	空白	空白	空白	空白	
湯	虱目魚丸湯-1	果汁	空白	空白	空白	
水果	空白	西點蛋糕	空白	空白	空白	
其他	空白	空白	空白	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			
各類營養素	佔建議攝取量(%)	佔建議攝取量(%)	佔建議攝取量(%)		
總熱量	571.27 Kcal	418.34 Kcal	52.93 Kcal	700.00 Kcal	
全穀根莖類	3.90 份	5.24 份	0.40 份	4.00 份	50.0%
豆魚肉蛋類	2.86 份	0.44 份	0.35 份	0.50 份	22.0%
蔬菜類	1.08 份	0.15 份	0.18 份	0.18 份	9.8%
油脂堅果類	0.52 份	0.10 份	0.46 份	0.10 份	5.0%
乳品/水果類	0.00 份	0.00 份	0.00 份	0.00 份	0.0%
				0.00 份	

腸病毒

參加夏令營、公共場所遊玩
 勤洗手
 生病在家休息



健康玩一夏
 別讓疾病
 陪你過暑假

登革熱

從事戶外活動時
 穿著淺色長袖衣褲
 塗抹政府核可防蚊藥劑



腸胃炎

飲食衛生要注意
 勿生食生飲
 飯前後勤勤洗手
 留意店家環境衛生



陸海空



愛注意

搭乘大眾運輸



有咳嗽等呼吸道症狀時請佩戴口罩。



咳嗽、打噴嚏，請以衛生紙、手帕或衣袖掩住口鼻。



各場站及運具備有消毒用品及額溫槍，可洽服務人員提供。



若有發燒或呼吸道症狀，請立即尋求服務人員協助。



交通部 關心您