

臺南市北區文元國小114年2月份營養午餐



※菜色僅供參考，特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	114.02.05	三	白油麵	紅燒豬肉麵配料	豬肉餡餅			優酪乳
02	114.02.06	四	米飯	麻油雞	客家小炒★	炒有機蔬菜	玉米濃湯	水果
03	114.02.07	五	五穀飯	蝦仁炒蛋★	咖哩洋芋	蒜香菠菜	關東煮湯★	
04	114.02.10	一	胚芽米飯	蔥燒排骨	螞蟻上樹	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	
05	114.02.11	二	小米飯	照燒雞腿丁	豆腐扒雙菇	香蔥花椰	紫菜蛋花湯	水果
06	114.02.12	三	糯米(米糕)	米糕料	酸味黃瓜		四神湯	鮮乳
07	114.02.13	四	燕麥飯	黃金泡菜炒肉	香滷豆干	炒有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果
08	114.02.14	五	米飯	三杯魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	蒜香甘藍	黃瓜針菇湯	
09	114.02.17	一	胚芽米飯	梅子排骨	玉米炒蛋	炒有機蔬菜	三絲湯	
10	114.02.18	二	紅藜飯	杏鮑菇燒雞	鮮蔬炒豆干	塔香海茸	冬瓜龍骨湯	水果
11	114.02.19	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸牙齒肉圓			鮮乳
12	114.02.20	四	五穀飯	脆瓜肉燥	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	胡椒白菜雞湯	水果
13	114.02.21	五	米飯	香酥魚丁★	繽紛樂煮豆腐★	蒜香青花菜	鮮菇蛋花湯	
14	114.02.24	一	小米飯	豉汁排骨	豆芽炒肉絲	炒有機蔬菜	蒜花粉絲湯	
15	114.02.25	二	胚芽米飯	栗子雞	鐵板豆腐	奶油玉米白菜	芹香貢丸湯	水果
16	114.02.26	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	炸麥克雞塊			豆漿
17	114.02.27	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥培根蛋	炒有機蔬菜	香菇冬瓜湯	水果

養成衛生好習慣 預防流感護健康

自主戴口罩



如有呼吸道症狀、進入醫療院所、出入人多擁擠或空氣不流通場所建議自主戴口罩

常常勤洗手



使用肥皂或洗手乳
洗手5時機及5步驟正確洗手

生病在家休息



生病不上班、不上課
在家多休息

咳嗽掩口鼻



打噴嚏、咳嗽時應用面紙、手帕及衣袖遮住口鼻

按時打疫苗



接種流感疫苗
提升保護力

重症徵兆速就醫



如有高燒不退、呼吸急促、發紺、意識不清等症狀
請儘速就醫