

# 臺南市北區文元國小113年6月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(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	113.06.03	一	紅藜飯	鳳梨酸甜肉	毛豆炒蛋	炒有機蔬菜	黃瓜排骨湯	
02	113.06.04	二	米飯	蒜頭雞	蜜汁豆干	蒜香豇豆	南瓜肉絲湯	水果
03	113.06.05	三	白油麵	義大利白醬料★	燙青花菜		番茄蛋花湯	鮮乳
04	113.06.06	四	燕麥飯	高昇排骨	蔥爆甜不辣★	炒有機蔬菜	冬瓜蓮子湯	水果
05	113.06.07	五	小米飯	照燒雞腿丁	海三絲3	蔥炒高麗菜	牛蒡湯	
06	113.06.11	二	胚芽米飯	桂竹筍滷肉	三杯米血	炒有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果
07	113.06.12	三	漢堡包	熟烤去骨雞腿	醋溜花瓜		玉米濃湯	豆漿
08	113.06.13	四	五穀飯	豉汁排骨	椒鹽豆腐	炒有機蔬菜	鮮菇肉絲湯	水果
09	113.06.14	五	米飯	醬燒魚丁★	絲瓜炒蛋	甜煮嫩芽菜	珍珠奶茶	
10	113.06.17	一	小米飯	梅子排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	三絲湯	
11	113.06.18	二	米飯	鹽水雞腿	繽紛樂煮豆腐★	絲瓜麵線	茭白筍排骨湯	水果
12	113.06.19	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	蒸珍珠丸			鮮乳
13	113.06.20	四	燕麥飯	泰式打拋豬	刺瓜炒鳥蛋	炒有機蔬菜	山藥枸杞雞湯	水果
14	113.06.21	五	胚芽米飯	芝麻魚丁★	紅蘿蔔炒蛋	青花炒玉米筍	味噌昆布湯	
15	113.06.24	一	紅藜飯	栗子燒排骨	豆腐扒雙菇	炒有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
16	113.06.25	二	米飯	韓式炸雞	玉米肉末	瓠瓜三絲	竹筍貢丸湯	水果
17	113.06.26	三	五穀飯	咖哩豬燴飯	菇香甘藍		餛飩湯	鮮乳
18	113.06.27	四	胚芽米飯	五香烤肉	三杯帝王菇(杏)	燙有機蔬菜	蒜花粉絲湯	水果
19	113.06.28	五	餐盒				柳橙汁	水果

## 危險水域不靠近 自救防溺 同伴同行

### 水域安全宣導

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



生命無價！

- 戲水地點需合法**  
要有救生設備與人員
- 避免做出危險行為**  
不要跳水
- 湖泊溪流需蓋護化夫**  
戲水游泳橋外小心
- 不要落單**、隨時注意同伴狀況位置
- 下水前先暖身**  
不可穿著牛仔褲戲水
- 不可在水中嬉鬧惡作劇**
- 身體疲累狀況不佳**  
不要戲水游泳
- 30分!**  
不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 注意氣象報告**  
氣候不佳不要戲水
- 加強游泳漂浮技巧**  
不幸落水保持冷靜放鬆