

宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年04月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
1	三	特餐	肉絲蛋炒飯	香酥雞翅	青菜	紅棗冬瓜湯	水果	776	4.5	2.8	2	1.1	3	0	119
2	四	兒童節休假	兒童節休假												
3	五	清明節休假	清明節休假												
6	一	白米飯	花瓜雞丁	西滷肉	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	747	4.5	2.5	2.7	1	2.6	0	159
7	二	白米飯	薑汁燒肉片	螞蟻上樹	青菜	針菇海芽湯	乳製品	741	5.3	2.1	1.6	0	2.5	0.5	126
8	三	特餐	紅麵線粿	唐揚炸雞	青菜	菜包	水果	742	4.6	2.5	1.5	1	3	0	111
9	四	白米飯	蒲燒鯛魚片	玉米肉末	青菜	蕃茄蛋花湯		678	5.4	2	1.5	0	2.5	0	117
10	五	糙米飯	豆包炒花椰	鮮菇蒸蛋	田園時蔬	綠豆粉圓		700	5.5	2.2	1.5	0	2.5	0	175
13	一	白米飯	紅蔥滷肉燥	咖哩甜不辣	青菜	什錦肉絲粿	水果	787	5.5	2.4	1.8	1	2.6	0	142
14	二	白米飯	紅槽魚酥	開陽胡瓜	青菜	味噌湯	乳製品	785	4.5	3	2	0	3	0.5	188
15	三	特餐	和風魚丸米苔目	滷香雞排	青菜	甜辣豆干	水果	752.5	4.5	3	1.6	1	2.5	0	339
16	四	白米飯	魚香肉片	蛋酥高麗菜	青菜	甜玉米大骨湯		735	5.5	2.6	1.7	0	2.5	0	142
17	五	糙米飯	豆瓣百頁	紅蘿蔔炒蛋	玉筍鮮蔬	紅豆紫米甜湯		689.5	5.5	2	1.5	0	2.6	0	165
20	一	白米飯	京都排骨	金菇如意	青菜	羅宋湯	水果	802.5	5.5	2.6	2	1	2.5	0	133
21	二	白米飯	五香滷雞腿	麻婆豆腐	青菜	美味鮮菇湯	乳製品	773.5	4.8	3	1.6	0	2.5	0.5	205
22	三	特餐	什錦鹹粥	打拋豬肉	青菜	肉包	水果	775	5	2.8	1.7	1	2.5	0	129
23	四	白米飯	黃金柳葉魚	黃瓜黑輪	青菜	玉米濃湯		701.5	5.2	2.1	1.8	0	3	0	214
24	五	糙米飯	瓜子素肉醬	醬油蒸蛋	雲耳鮮蔬	地瓜芋圓湯		715	5.5	2.4	1.5	0	2.5	0	153
27	一	白米飯	韓式炒雞	彩繪黃金魚蛋	青菜	紫菜蛋花湯	水果	747.5	4.9	2.5	1.6	1	2.6	0	143
28	二	白米飯	咖哩豬柳	鮭魚煮馬鈴薯	青菜	什錦黃瓜湯		715	5	2.8	1.7	0	2.5	0	111
29	三	特餐	家鄉炒米粉	香酥雞翅	青菜	酸辣湯	水果	772.5	4.5	3	1.5	1	3	0	173
30	四	白米飯	紅燒焢肉	銀芽木耳炒肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		685.5	4.8	2.2	2.7	0	2.6	0	175

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識-學校衛生用餐4原則，讓你提升個人衛生不怕傳染病！

今年來勢洶洶的新型冠狀病毒(武漢肺炎)疫情讓大眾人心惶惶，許多家長曾擔心孩子的健康，但除了口罩之外，正確的洗手時機和步驟，是預防傳染病(病菌、病毒)最簡單、有效又經濟的方法。

正確洗手是最簡單有效，預防傳染病的方法，包括普通感冒、流感、冠狀病毒、腸病毒、諾羅病毒、輪狀病毒、A型肝炎、桿菌性痢疾和傷寒等呼吸道症狀和感染性腹瀉，還有易造成不孕症的塑化劑等環境賀爾蒙，都可以藉由「正確洗手」有效減低危害。

平日就應確實洗手以減低危害、增進個人衛生，尤其在防疫期間更為重要，而除了如廁後應洗手外，用餐前也需洗手！在學校，師長們可在中午用餐前提醒學生正確的用餐禮儀、注意衛生安全，牢記以下4原則：

- **飯前確實洗手**：牢記濕搓沖捧擦，搓洗範圍包括手掌、指頭、指縫、手背和手肘，至少20至30秒，差不多兩次生日快樂歌的時間，並擦乾雙手。
- **戴口罩盛菜且不交談**，以免飛沫污染食物。
- **盛菜後食物請加蓋**，避免異物掉入餐食中。
- **飯菜不交換吃**，維持個人衛生。

再次提醒，戴口罩雖能有效隔絕病毒飛沫散布，

大幅降低傳播風險，但洗手亦是同樣重要的防疫行為，
養成正確洗手、用餐衛生及禮儀的好習慣。

資料來源:董氏基金會食品營養中



供應日期如有誤，以學校行事曆為準
實際配重明細請參後附表,產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高、賴思伶、林佳穎

宜珍團體中心

TEL : 9281100; FAX : 9288005