

114 年 11 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐
11/03	一	*香鬆飯	*紅燒猴頭菇	*和風蒸蛋	拌青江菜	*蕃茄豆腐湯	*豆漿
11/04	二	小米飯	*花枝排	玉米雞茸	蒜香油菜	雞肉冬粉湯	葡萄
11/05	三	*燕麥飯	*宮保風味雞	蟹黃燒賣(2)	有機蔬菜	關東煮湯	優酪乳
11/06	四	*麵食	*黃金魚塊(3)	*巧香麵包(1)	*茶香蛋(1)	*香菇羹湯(土魷魚羹湯用)	香蕉
11/07	五	胚芽飯	*蔥爆雞丁	*豆香肉蛋	蒜香高麗菜	大黃瓜雞湯	
11/10	一	*芝麻香飯	*南洋咖哩	*滷蛋若燥(1)	*炒什錦菜	*油腐玉米湯	*鮮奶
11/11	二	*燕麥飯	*脆皮雞排	*鮮炒花枝	蒜香青江菜	芋圓仙草凍	橘子
11/12	三	*麵食	*肉醬雞麵(有花生成分)	*紅油炒手(3)	*圓圈朱古力(1)	*紫菜蛋花湯	蔬果汁
11/13	四	胚芽飯	*三杯雞	*東坡豆腐	*海味高麗	黃瓜排骨湯	百香果
11/14	五	薏仁飯	*豆瓣豆腐魚丁	*特調翅小腿(2)	香拌油菜	*珍菇蛋花湯	
11/17	一	小米飯	*泰味豆包	*古早味炒蛋	*芝麻長豆	*若酸辣湯	優格
11/18	二	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*菠蘿泡芙(1)	炒小白菜		香蕉
11/19	三	*芝麻香飯	*蔥燒軟排骨	*玉米炒蛋	金菇青江	香菇雞肉湯	*鮮奶
11/20	四	*燕麥飯	鹹水雞	*柳月魚(2)	*開陽高麗	綠豆米苔目湯	橘子
11/21	五	薏仁飯	*味噌燉肉	螞蟻上樹	蒜香油菜	*酸菜白肉鍋	
11/24	一	胚芽飯	*蔥花蛋	*綜合滷味	蒜香青花菜	田園鮮蔬湯	優酪乳
11/25	二	小米飯	*什錦魯肉	莎莎洋芋	枸杞菠菜	*冬瓜茶壺湯	蘋果
11/26	三	*口袋餅(1)	*麻油雞香飯	*照燒肉片(餡用)	蒜香油菜	玉米排骨湯	果汁
11/27	四	*芝麻香飯	*蒜泥白肉	*蕃茄炒蛋	木須高麗菜	絲瓜冬粉湯	香蕉
11/28	五	*燕麥飯	*鹹酥雞	*麻婆豆腐	拌青江菜	*黃瓜魚丸湯	

1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。

3. 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。

4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。校園食材登錄平台網址：<https://fatracesschool.kl2ea.gov.tw/frontend>



健康小常識

腸胃脹氣不舒服！7個小訣竅助改善

若吞嚥過多空氣、吃了產氣食物，容易讓人產生額外氣體，引起脹氣不適，以下介紹 7 種方式助改善脹氣

1. 喝水：當脹氣不舒服時，或許什麼都不想納入腹內，但適量喝水有助於加快腸道蠕動，減輕脹氣的不適。
2. 出去散步：脹氣時與其直接躺下休息，不如出去走動走動，飯後散步有助於加速胃排空，5到10分鐘的散步足以減輕脹氣。
3. 不喝酒：酒精會破壞胃黏液層，使得黏膜受損導致腸漏，引發脹氣、消化不良。最好避開攝取酒精。
4. 喝茶：飯後喝杯薄荷茶或薑茶也有助改善脹氣。薄荷茶有助放鬆肌肉，促進氣體排出，但若是胃食道逆流的患者，則建議不要喝薄荷茶。薑茶亦有助於加速胃排空。
5. 遠離碳酸飲料：碳酸飲料會添加體內氣體，讓脹氣狀況更嚴重。
6. 練瑜伽：輕柔的瑜伽姿勢，如嬰兒式或貓/牛式，有助於緩解與脹氣相關的腹部不適感。
7. 避免咀嚼口香糖：吞嚥過多空氣會導致脹氣，最好不要咀嚼口香糖。