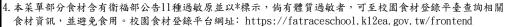
## 114年11月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐
11/03	1	*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	=	小米飯	*花枝排	玉米雞茸	蒜香油菜	雞肉冬粉湯	葡萄
11/05	H	*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(土魠魚羹麵用)	香蕉
11/07	五	胚芽飯	*蔥爆雞丁	*豆香肉蛋	蒜香高麗菜	大黄瓜雞湯	
11/10	-	*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	=	*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	111	*麵食	*肉醬麻醬麵料(有花生成分)	*紅油炒手(3)	*圈圈朱古力(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	黄瓜排骨湯	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	-	小米飯	*泰味豆包	*古早味炒蛋	*芝麻長豆	*若酸辣湯	優格
11/18	-1	*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	비	*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	_	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	=	小米飯	*什錦魯肉	莎莎洋芋	枸杞菠菜	*冬瓜茶壺湯	蘋果
11/26	티	*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	*黄瓜魚丸湯	

- 1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材,蔬果類優先採用當李國產食材。
- 2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。
- 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。



## 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。