

114 年 10 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 20日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
10/01	三	*燕麥飯	*香菇肉燥	鮮蔬雞柳	拌青江菜	*蕃茄豆腐蛋花湯	香蕉	850
10/02	四	*芝麻香飯	*三杯魚丁	玉米雞茸	*芝香油菜	鮮筍排骨湯	優酪乳	855
10/03	五	*香鬆飯	*泰式雞排(1)	*黃瓜魚丸	*海味高麗	*蘿蔔油腐湯	百香果	770
10/07	二	*什錦炒麵	/	秋香雞米花	*芝麻長豆	*帶芽蛋花湯	葡萄	768
10/08	三	*芝麻香飯	*筍干扣肉	螞蟻上樹	蒜香青江菜	*冬瓜茶壺湯	*鮮奶	834
10/09	四	小米飯	*加哩雞丁	*魷魚小丸子(2)	有機蔬菜	玉米排骨湯	香蕉	850
10/13	一	胚芽飯	*蒸豆腐(1)	*五彩炒蛋	*高麗豆皮	金菇蘿蔔湯	*豆漿	785
10/14	二	小米飯	清燉排骨	*柳月魚(2)	蒜香油菜	*芋汁西米露	蘋果	762
10/15	三	*燕麥飯	*洋芋雞丁	*客家小炒	金菇青江	*紫菜蛋花湯	優酪乳	887
10/16	四	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	乳酪麵包(1)	炒小白菜	/	葡萄	771
10/17	五	薏仁飯	*香滷豬排(1)	*炒三鮮	*奶香玉米	香菇雞肉湯	/	876
10/20	一	胚芽飯	*起司玉米蒸蛋	*泰香豆包	黃瓜花片	百菇蔬菜鍋	*鮮奶	705
10/21	二	薏仁飯	*鹹酥雞	*四季豆肉香蛋	*開陽高麗	四神排骨湯	蕃石榴	809
10/22	三	*麵食	*味增海陸湯料(含料湯分開)	*小餐包(1)	涼拌毛豆莢	/	優格	821
10/23	四	小米飯	*栗子燒雞	*蕃茄炒蛋	蒜香青江菜	關東煮湯	百香果	777
10/27	一	*芝麻香飯	*糖醋香菇	*滷蛋帶結	高麗小炒	*素玉米濃湯	蔬果汁	847
10/28	二	米飯	*鮭魚炒飯料	味香雞翅(1)	彩繪銀芽	蘿蔔排骨湯	橘子	816
10/29	三	*燕麥飯	*京都排骨	*風味歐姆蛋	金菇青江	蒜頭雞湯	*鮮奶	700
10/30	四	小米飯	鹹水雞	*麻婆豆腐	蒜香油菜	*酸菜白肉鍋	香蕉	831
10/31	五	薏仁飯	*泰式打拋豬	*花瓜炒蛋	*螞蟻上素	檸檬愛玉	/	829

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.k12ea.gov.tw/frontend>



健康小常識

避免熬夜補眠傷肺！養出健康好肺的 3 大招報你知

1. 睡眠要規律

理想睡眠時間為7~9小時，可幫助身體修復與細胞調節，且盡量不超過午夜12點入睡。

2. 多吃蔬果、魚類與益生菌

每日攝取種類多元蔬果6.5份，含EPA、DHA魚類1份及益生菌1.5份。

3. 每天曬太陽15分鐘

每天曬太陽15分鐘，能補充維生素D、提高抵抗力，也能減少待在密閉空間的感染機率。