

日期	星期	主食	副食			湯	水果/乳品	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (mg)
10/01	三	特餐	蒜味麵線羹	酸菜肉片	萵青菜	刈包皮	水果	688	4.7	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	121
10/02	四	糙米飯	筍乾扣肉	蝦仁粉絲煲	萵青菜	酸辣湯	鮮奶	796	5.4	2.6	1.6	2.4	0.0	0.5	363
10/03	五	白飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	香炒空心菜	山粉圓冬瓜露		720	5.8	2.4	1.2	2.3	0.0	0.0	610
10/07	二	白飯	香菇肉燥	鮮蔬鹽水雞	萵青菜	海結排骨湯		698	4.5	2.9	2.1	2.5	0.0	0.0	224
10/08	三	特餐	青醬培根筆尖麵	義式燉肉	萵青菜	玉米蛋花湯	水果	774	4.9	2.7	1.5	2.9	1.0	0.0	92
10/09	四	糙米飯	鹽酥雞	海帶干絲	萵青菜	花豆雙圓湯	鮮奶	860	6.1	2.7	1.7	2.5	0.0	0.5	407
10/13	一	白飯	蘑菇豬柳	玉米肉末	萵青菜	肉骨茶湯	水果	745	5.2	2.3	1.8	2.3	1.0	0.0	147
10/14	二	五穀飯	三杯雞丁	高麗菜封	萵青菜	海芽豆腐湯		712	4.5	3.1	1.9	2.6	0.0	0.0	228
10/15	三	特餐	沙茶炒麵	紅糟魚球	萵青菜	黃瓜魚丸湯	水果	754	4.2	2.9	1.9	3.0	1.0	0.0	121
10/16	四	糙米飯	糖醋排骨	芋香白菜	萵青菜	金茸蛋花湯	鮮奶	719	4.7	2.0	2.1	2.5	0.0	0.5	323
10/17	五	白飯	鐵板雞柳	生香菇蒸蛋	萵青菜	地瓜粉圓湯		774	6.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	141
10/20	一	白飯	花瓜肉燥	義式鮮蔬	萵青菜	玉米大骨湯	水果	775	5.5	2.4	1.5	2.5	1.0	0.0	161
10/21	二	五穀飯	蔥油淋雞	東山滷味	萵青菜	黃瓜蛋花湯		706	4.5	3.2	1.7	2.4	0.0	0.0	323
10/22	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	孜然炸雞翅	萵青菜	肉包	水果	732	4.8	2.3	1.5	2.8	1.0	0.0	111
10/23	四	糙米飯	蒲燒鯛	洋蔥火腿炒蛋	萵青菜	紫米紅豆露	鮮奶	756	5.4	2.1	1.5	2.4	0.0	0.5	323
10/27	一	白飯	咖哩豬柳	熱炒三鮮	萵青菜	美味鮮菇湯	水果	718	4.8	2.1	1.9	2.6	1.0	0.0	100
10/28	二	五穀飯	親子丼	日式關東煮	萵青菜	味噌湯		723	4.9	3.0	1.7	2.5	0.0	0.0	218
10/29	三	特餐	古早味炒米粉	滷雞腿	萵青菜	冬瓜排骨湯	水果	709	4.3	2.7	1.5	2.4	1.0	0.0	113
10/30	四	糙米飯	椒鹽魚球	西滷肉	萵青菜	鳳梨香菇雞湯	鮮奶	853	4.5	3.8	1.9	2.9	0.0	0.5	539
10/31	五	白飯	三杯油豆腐	日式蒸蛋	萵青菜	綠豆沙粉圓牛奶	豆漿	747	5.8	2.3	1.2	2.4	0.0	0.2	284

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。

學生如有食物過敏，請家長務必告知。

營養小知識-流感升溫;如何對抗流感?

上呼吸道感染 & 流感差在哪?

感冒症狀
鼻腔、口咽喉等受感染
病原體為病毒

流感症狀
特定流感病毒引起的
急性呼吸道感染

以全身性症狀表現
重症及死亡率較高

預防流感 6大營養素不能少!

蛋白質 強健免疫系統 魚、雞肉、瘦牛肉、豆腐、雞蛋、乳製品	維生素C 強化免疫防禦 檸檬、奇異果、紅甜椒、綠葉蔬菜、蘆薈、檸檬	維生素D 降低感染風險 鮭魚、鯖魚、雞蛋、木耳、香菇
鋅/硒 提升免疫細胞戰力 鰵魚、南瓜籽、腰果、巴西堅果、全穀類、魚類	維生素A 維持黏膜健康 胡蘿蔔、南瓜、動物肝臟、菠菜、羽衣甘藍	益生菌/益生元 提高免疫防禦 優格、泡菜、味噌、高麗菜、香蕉、洋蔥

喉嚨痛該怎麼吃?

選擇冰涼、滑順、好吞嚥的食物
減少刺激感:

- 優格
- 果凍
- 布丁
- 豆漿
- 牛奶

發燒該怎麼吃?

發燒容易導致身體水分流失
補充足夠水分是重點:

- 溫水
- 低糖電解質飲品
- 清湯
- 無糖椰子水

流感飲食有禁忌嗎?

喉嚨痛、發燒、頭痛代表身體處於發炎狀態，應避免助長發炎的食物

- 花生、堅果
- 麻油、薑湯
- 燒烤、炸物
- 辛辣食物

流感必殺 7絕招

新北衛什麼

- 打疫苗
- 勤洗手
- 戴口罩
- 好作息
- 多休息
- 速就醫

宜蘭縣宜蘭市南屏國小 114學年度第1學期第5週午餐食譜表

菜單組成

單位：g

	星期一 9月29日	星期二 9月30日	星期三 10月1日	星期四 10月2日	星期五 10月3日
主食		白飯	特餐	糙米飯	白飯
主菜		無骨香雞排	蒜味麵線羹	筍乾扣肉	蜜汁小豆干
		無骨香雞排 75 沙拉油 10	大白菜 25 肉絲 18 地瓜粉 15 紅蘿蔔 3 乾木耳絲 1 細蒜 0.8 紅蔥頭 0.7	豬腳塊 45 排骨丁 30 筍乾 17.5 粗蒜 0.35	四分干 65 杏鮑菇 10 粗蒜 0.4 五香粉 0.3
副菜		日式關東煮	酸菜肉片	蝦仁粉絲煲	玉米蒸蛋
		白蘿蔔 38 玉米節 30 油豆腐丁 18 紅蘿蔔 6.3 沙拉油 3	肉片 55 酸菜 23	高麗菜 25 冬粉 13.08 蝦仁 13 絞肉 7 紅蘿蔔 4 粗蒜 0.5	蛋 52 玉米粒 7 細蒜 0.45
副菜		香炒蒲瓜	葷青菜	葷青菜	香炒空心菜
		蒲瓜 95 紅蘿蔔 4 沙拉油 1.5 蝦皮 0.6 粗蒜 0.4	葷青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	空心菜 80 紅蘿蔔 3 沙拉油 1.5 粗蒜 0.5
湯		榨菜粉絲湯	刈包皮	酸辣湯	山粉圓冬瓜露
		榨菜絲 25 肉絲 8 冬粉 5 紅蘿蔔 2.1	刈包皮 85 花生糖粉 2.5	豆腐 28 白胡椒粉 0.17 金針菇 10 蛋 8 肉絲 5 紅蘿蔔 5 乾木耳絲 1.13 細蒜 0.66	冰塊 72 冬瓜磚 13 山粉圓 4.5
水果			水果	鮮奶	

全順餐盒食品工廠 電話：039-233599 傳真：039-226373

製表日期：114/09/25

宜蘭縣宜蘭市南屏國小 114學年度第1學期第6週午餐食譜表

菜單組成

單位：g

	星期一 10月6日	星期二 10月7日	星期三 10月8日	星期四 10月9日	星期五 10月10日
主食		白飯	特餐	糙米飯	
主菜		香菇肉燥	青醬培根筆尖麵	鹽酥雞	
		絞肉 65 豆干丁 15 生香菇 5 紅蔥頭 0.4	洋蔥 21 絞肉 18 培根 10 生香菇 6 紅蘿蔔 4 九層塔 3 蒜仁 1.5	雞胸丁 87 沙拉油 10 地瓜粉 8 九層塔 2.25	
副菜		鮮蔬鹽水雞	義式燉肉	海帶干絲	
		凍綠花椰 55 雞柳 15 玉米筍罐頭 10 杏鮑菇 7 紅蘿蔔 3.5 青蔥 1 粗蒜 0.5	排骨丁 45 檸檬汁 0.57 肉角 30 義大利香料 0.1 洋蔥 12 月桂葉 0.02 蕃茄 10 紅蘿蔔 5 蕃茄罐頭 3.16 粗蒜 0.6	海帶絲 40 豆干絲 21 紅蘿蔔 3.35 粗蒜 0.5	
副菜		葷青菜	葷青菜	葷青菜	
		葷青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	
湯		海結排骨湯	玉米蛋花湯	花豆雙圓湯	
		海帶結 25 胛排頭 10 紅蘿蔔 3 薑絲 0.32	玉米粒 33 蛋 13 紅蘿蔔 4	花豆 20 二砂糖 15 地瓜圓 7 芋圓 7	
水果			水果	鮮奶	

宜蘭縣宜蘭市南屏國小 114學年度第1學期第7週午餐食譜表

菜單組成

單位：g

	星期一 10月13日	星期二 10月14日	星期三 10月15日	星期四 10月16日	星期五 10月17日
主食	白飯	五穀飯	特餐	糙米飯	白飯
主菜	蘑菇豬柳	三杯雞丁	沙茶炒麵	糖醋排骨	鐵板雞柳
	豬柳 55 洋蔥 25 洋菇罐頭 9 紅蘿蔔 5	雞丁 92 杏鮑菇 8 九層塔 2.5 生薑 2 蒜仁 1	高麗菜 35 肉絲 15 洋蔥 15 蛋 7 生香菇 6 紅蘿蔔 5	排骨丁 75 洋蔥 20 毛豆仁 3	雞柳 55 豆芽菜 25 洋蔥 15 紅蘿蔔 5
副菜	玉米肉末	高麗菜封	紅糟魚球	芋香白菜	生香菇蒸蛋
	玉米粒 50 絞肉 8.5 紅蘿蔔 7 毛豆仁 2.3 粗蒜 0.5	高麗菜 70 豬腳丁 18 紅蔥頭 0.6	魚丁 85 地瓜條 25 紅糟 3 胡椒鹽 0.29	大白菜 70 芋頭 15 絞肉 10 紅蘿蔔 5 乾木耳絲 0.5 粗蒜 0.4	蛋 55 生香菇 2.5 細蒜 0.44 烹大師 0.17
副菜	萵青菜	萵青菜	萵青菜	萵青菜	萵青菜
	萵青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4
湯	肉骨茶湯	海芽豆腐湯	黃瓜魚丸湯	金茸蛋花湯	地瓜粉圓湯
	白蘿蔔 50 凍豆腐 20 腓排頭 10 紅蘿蔔 3 香油 2 肉骨茶包 1	豆腐 48 蛋 8 海帶芽 3	大黃瓜 45 魚丸 18 紅蘿蔔 3 蒜頭酥 0.3	金針菇 21 蛋 11 紅蘿蔔 2 油蔥酥 0.25	產銷地瓜 35 粉圓 20 二砂糖 15
水果	水果		水果	鮮奶	

宜蘭縣宜蘭市南屏國小 114學年度第1學期第8週午餐食譜表

菜單組成

單位：g

	星期一 10月20日	星期二 10月21日	星期三 10月22日	星期四 10月23日	星期五 10月24日
主食	白飯	五穀飯	特餐	糙米飯	
主菜	花瓜肉燥	蔥油淋雞	皮蛋瘦肉粥	蒲燒鯛	
	絞肉 65 味全花瓜 21 豆干丁 10 紅蔥頭 0.44	雞丁 90 杏鮑菇 10 青蔥 2 薑絲 0.5	皮蛋 17.5 肉絲 15 生香菇 10 紅蘿蔔 5 紅蔥頭 0.8 蝦皮 0.6	蒲燒鯛 45 沙拉油 5	
副菜	義式鮮蔬	東山滷味	孜然炸雞翅	洋蔥火腿炒蛋	
	凍綠花椰 60 南瓜 15 肉片 8 紅甜椒 3 粗蒜 0.4 義大利香料 0.04	四分干 30 海帶結 24.5 黃金魚蛋 15 粗蒜 0.52	三節翅 100 地瓜粉 1 沙拉油 1 孜然粉 0.08	蛋 45 洋蔥 28 火腿丁 10 紅蘿蔔 5	
副菜	萵青菜	萵青菜	萵青菜	萵青菜	
	萵青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	萵青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	
湯	玉米大骨湯	黃瓜蛋花湯	肉包	紫米紅豆露	
	玉米節 68 匙骨 10	大黃瓜 45 蛋 8 紅蘿蔔 5 蒜酥 0.32	肉包 80	二砂糖 15 西米露 10 紅豆 10 黑糯米 7.5	
水果	水果		水果	鮮奶	

宜蘭縣宜蘭市南屏國小 114學年度第1學期第9週午餐食譜表

菜單組成

單位：g

	星期一 10月27日	星期二 10月28日	星期三 10月29日	星期四 10月30日	星期五 10月31日
主食	白飯	五穀飯	特餐	糙米飯	白飯
主菜	咖哩豬柳	親子丼	古早味炒米粉	椒鹽魚球	三杯油豆腐
	豬柳 55 馬鈴薯 30 洋蔥 9.5 紅蘿蔔 4.75 咖哩塊 3 咖哩粉 0.3	雞柳 50 蛋 20 洋蔥 12 杏鮑菇 10 紅蘿蔔 5 海苔絲 0.08	高麗菜 50 肉絲 12 蛋 10 紅蘿蔔 6 紅蔥頭 0.96 乾香菇絲 0.9 乾蝦仁 0.72	鬼頭刀 75 豆干片 30 胡椒鹽 0.01	三角油豆腐小 55 杏鮑菇 10 絞肉 10 九層塔 2 生薑 1 粗蒜 0.8
副菜	熱炒三鮮	日式關東煮	滷雞腿	西滷肉	日式蒸蛋
	大黃瓜 80 肉片 10 濕木耳 6 紅蘿蔔 5 粗蒜 0.5	白蘿蔔 35 玉米節 20 油豆腐丁 15 黑輪 14 紅蘿蔔 6.3	棒棒腿 120 沙拉油 1 生薑 0.6 粗蒜 0.6	大白菜 86 肉絲 8 紅蘿蔔 5 蛋 5 乾蝦仁 0.6 乾木耳絲 0.5 粗蒜 0.4	蛋 55 魚板 2.75 細蒜 0.55 烹大師 0.17
副菜	葷青菜	葷青菜	葷青菜	葷青菜	葷青菜
	葷青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 100 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4	葷青菜 85 紅蘿蔔 2.55 粗蒜 0.4
湯	美味鮮菇湯	味噌湯	冬瓜排骨湯	鳳梨香菇雞湯	綠豆沙粉圓牛奶
	蛋 12 金針菇 10 生香菇 8.8 蟹肉棒 2.8	豆腐 48 味噌 10 海帶芽 1.5 柴魚片 0.01	冬瓜 60 胛排頭 10 薑絲 0.8	雞丁 35 白蘿蔔 20 醃漬鳳梨 9.5 生香菇 5	二砂糖 15 粉圓 15 綠豆仁 15 奶粉 3
水果	水果		水果	鮮奶	豆漿

全順餐盒食品工廠 電話：039-233599 傳真：039-226373

製表日期：114/09/25