

107 學年度下學期(第十週)四月份午餐食譜一覽表

日期	4/15(一)	4/16(二)	4/17(三)	4/18(四)	4/19(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	糙米飯	粿條	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	宮保雞丁	香酥肉魚	客家粿條	瓜仔肉	酥炸肉條
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	鮮蔬粉絲	桂筍炒肉絲	滷蛋	海茸炒干片	番茄炒蛋
副菜三 (蔬菜類)	開陽蒲瓜	炒高麗菜	小白菜	鮮炒萵苣	炒油菜
湯品	酸菜肉片湯	玉米排骨湯	貢丸湯	綠豆粉圓湯	榨菜油豆腐湯
水果類	X	X	X	X	當季水果
奶類	X	X	優酪乳	X	X

喝白開水，避免含糖及咖啡因的飲料

- 含糖飲料除糖以外其它營養成分較少，過量攝取容易肥胖。
- 含糖飲料攝取過多會讓幼兒養成喜歡甜食的习惯。



f 健康九九粉絲專頁

運動，喝白開水就好！

非長時間、大量的運動，不需喝運動飲料！
只要少量、頻繁地喝水就可以了！

運動喝水的好處

- 促進代謝
- 運動表現好
- 不中暑
- 不疲累



教育部 國民基金會