

107 學年度下學期(第十一週)四月份午餐食譜一覽表

日期	4/22(一)	4/23(二)	4/24(三)	4/25(四)	4/26(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	校 外 教 學 日	白飯	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	滷雞腿		夏威夷炒飯	黑胡椒肉柳	紅燒肉
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	洋蔥炒甜條		香酥薯條	玉米蒸蛋	黃瓜燴三鮮
副菜三 (蔬菜類)	炒油菜		炒青江菜	炒小白菜	五彩豆芽
湯品	紫菜蛋花湯		關東煮	芋香西米露	三絲湯
水果類	X		X	X	當季水果
奶類	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 國民小學會