

107 學年度下學期(第十二週)五月份午餐食譜一覽表

日期	4/29(一)	4/30(二)	5/01(三)	5/02(四)	5/03(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	白飯	麵疙瘩	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	酸甜咕咾肉	蔥拌鮪魚	麵疙瘩	家鄉肉燥	清蒸蒜頭雞
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	塔香海根	韓式炒肉絲	九香甜不辣	火腿蒸蛋	海帶三絲
副菜三 (蔬菜類)	蒜香油菜	炒莧菜	炒小白菜	炒青江菜	炒高麗菜
湯品	冬粉肉絲湯	蘿蔔魚丸湯	什錦湯	仙草蜜	玉米蛋花湯
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 國語基金會