

107 學年度下學期(第十四週)五月份午餐食譜一覽表

日期	5/13(一)	5/14(二)	5/15(三)	5/16(四)	5/17(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	白飯	油飯	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	檸檬雞翅	椒麻魚丁	香菇油飯	打拋豬肉	咖哩燴肉片
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	黃瓜燴三鮮	蔥爆豆干	滷蛋	玉米蒸蛋	洋蔥炒天條
副菜三 (蔬菜類)	高麗菜	炒油菜	小白菜	蒜香蒲瓜	空心菜
湯品	紫菜蛋花湯	金針肉片湯	鮫魚丸湯	仙草蜜	剝皮辣椒雞湯
水果類	X	X	X	X	當季水果
奶類	X	X	優酪乳	X	X



**“正確洗手五時機”**

- ✓ 要吃東西前
- ✓ 接觸嬰兒前
- ✓ 擤完鼻涕後
- ✓ 上完廁所後
- ✓ 看病的前後

**勤洗手，預防腸病毒**