

107 學年度下學期(第十八週)六月份午餐食譜一覽表

日期	6/10(一)	6/11(二)	6/12(三)	6/13(四)	6/14(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	白飯	漢堡	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	花生豬腳	吻仔魚蔥蛋	卡拉雞腿排	五香滷豬排	瓜仔肉
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	玉米蒸蛋	麻婆豆腐	肉絲麵線	番茄炒蛋	竹筍炒肉絲
副菜三 (蔬菜類)	炒油菜	開陽蒲瓜	青江菜	炒小白菜	高麗菜
湯品	酸菜肉片湯	肉羹湯	肉羹湯	仙草蜜	虱目魚丸湯
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