

107 學年度下學期(第十九週)六月份午餐食譜一覽表

日期	6/17(一)	6/18(二)	6/19(三)	6/20(四)	6/21(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	糙米飯	白飯	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	香菇瓜仔雞	炸花枝排	茄汁蛋炒飯	蒜泥白肉	紅燒肉
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	金沙油腐	玉米肉茸	麥克雞塊	田園四色	海茸炒干片
副菜三 (蔬菜類)	炒油菜	鮮炒A菜	高麗菜	炒青江菜	炒空心菜
湯品	田園蔬菜湯	海帶排骨湯	蘿蔔貢丸湯	冬粉肉絲湯	海芽味噌湯
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