

107 學年度下學期(第二十週)六月份午餐食譜一覽表

日期	6/24(一)	6/25(二)	6/26(三)	6/27(四)	6/28(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	鯖魚片	檸檬雞翅	打拋豬肉	筍干燒肉
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	螞蟻上樹	咖哩肉片	麻婆豆腐	洋蔥炒天條	玉米蒸蛋
副菜三 (蔬菜類)	高麗菜	炒青江菜	小白菜	空心菜	鮮炒油菜
湯品	玉米排骨湯	番茄蛋花湯	魷魚羹湯	冬瓜西米露	大黃瓜魚丸湯
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