



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2015 4 April 修德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大)	
1	三	紫米飯 白米, 紫米	蔥爆肉絲 肉絲, 洋葱, 蔥段	番茄洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蕃茄	季節時蔬	芹香米粉湯 米粉, 芹珠	水果	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3	699.5
2	四	體表會補假												
3	五	兒童節放假一天!!!												
6	一	清明節補假一天												
7	二	小米飯 白米, 小米	柳葉魚*2 柳葉魚	沙茶粉絲 冬粉, 時蔬	季節時蔬	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
8	三	薏仁飯 白米, 洋薏仁	肉骨茶燉雞 腿排丁, 胸丁, 冬瓜	彩繪絲瓜 絲瓜, 紅蘿蔔, 木耳	季節時蔬	麵線羹湯 麵線, 筍絲	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.4	710.5
9	四	白米飯 白米	筍干燒肉 肉角, 筍干	南瓜炒蛋 蛋, 玉米粒, 南瓜	季節時蔬	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
10	五	芝麻飯 白米, 芝麻	番茄燉雞 腿排丁, 胸丁, 蕃茄, 馬鈴薯	高麗黑輪 黑輪, 高麗菜	季節時蔬	柴魚海芽湯 海芽, 蔥花	優酪乳	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739
13	一	翡翠炒飯+洋蔥炒蛋+季節時蔬+玉米濃湯 白米, 洋蔥, 青江菜, 豆仁+洋蔥, 蛋+季節時蔬+玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯												
14	二	白米飯 白米	咖哩雞 腿排丁, 胸丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	白菜滷 大白菜, 蝦皮, 乾香菇	季節時蔬	義式蔬菜湯 番茄, 高麗菜	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
15	三	五穀飯 白米, 雞禱	沙茶肉絲 肉絲, 豆芽菜, 韭菜	甜包*1 甜包子	季節時蔬	芹菜魚丸湯 魚丸, 白蘿蔔, 芹菜	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.5	694.5
16	四	糙米飯 白米, 糙米	鹽酥魚丁 旗魚塊	塔香粉絲 蛋, 紅蘿蔔, 洋葱	季節時蔬	黃芽大骨湯 黃芽, 大骨	鮮奶	4.7	2	1.5	0	1	2.3	740
17	五	麥片飯 白米, 麥片	蒸肉 絞肉, 白蘿蔔	鮮蔬甜不辣 甜不辣, 西芹	季節時蔬	枸杞黃瓜湯 黃瓜, 枸杞	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
20	一	南瓜飯 白米, 南瓜	香茅雞丁 胸丁, 腿排丁, 洋葱	火腿燴冬瓜 火腿, 冬瓜	季節時蔬	黑糖山粉圓 黑糖, 山粉圓	水果	4.8	2.3	1.7	1	0	2.3	714.5
21	二	白醬義大利麵+香滷大排+季節時蔬+針菇白菜湯 義大利麵, 玉米, 洋葱, 豆仁+大排+季節時蔬+金針菇, 白菜												
22	三	紫米飯 白米, 紫米	三杯雞丁 腿排丁, 胸丁, 筍	五彩茼蒿 茼蒿, 紅蘿蔔, 木耳, 玉米, 毛豆	季節時蔬	蔬菜湯 高麗菜, 西芹	水果	5	2.2	1.6	1	0	2.3	718.5
23	四	白米飯 白米	壽喜燒 腿排丁, 胸丁, 高麗菜	蒸蛋 蛋, 蔥	季節時蔬	扁瓠大骨湯 瓠瓜, 大骨	水果	4.8	2	1.5	1	0	2.3	687
24	五	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋魚丁 旗魚塊, 洋葱	玉米三色 玉米粒, 豆仁, 甜薯	季節時蔬	薑絲紫菜湯 薑絲, 紫菜	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
27	一	白米飯 白米	咖哩豬 肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇	季節時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔, 大骨	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
28	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	紅麴燉雞 腿排丁, 胸丁, 豆薯	蒜香海草 海草, 九層塔	季節時蔬	大滷湯 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
29	三	薏仁飯 白米, 洋薏仁	紅燒獅子頭*2 紅燒獅子頭*2	關東煮 米血, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	季節時蔬	冬菜粉絲湯 冬菜, 粉絲	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
30	四	麥片飯 麥片, 白米	普羅旺斯燉雞 腿排丁, 胸丁, 蕃茄, 馬鈴薯	菜圃蛋 蛋, 菜圃	季節時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨	鮮奶	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗  
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

### 什麼是病毒性腸胃炎-諾羅病毒?

傳染方式：主要是透過糞口傳染(廁後不洗手)，與病人的密切接觸

潛伏期：潛伏期通常為1~3天

症狀：主要是嘔吐、水瀉，可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉痠痛等症狀

預防方法：

1. 勤洗手，尤其在食品製備及烹調過程中，要用肥皂清洗雙手。
2. 固定消毒，使用漂白水進行廚房及廁所等環的消毒工作。
3. 有病例就通報，盡快就醫治療，掌握病患人數，得以控制病情。
4. 隔離治療，避免進入公共場所，外出務必戴上口罩，減少病擴散機會。
5. 切勿共用餐具碗盤。



### 飲食保健：

一般來說，如果是輕症的話，只要安靜休養，注意保暖和水分補充(嘔吐和下痢會造成體液大量流失)。但是，嚴重一點的話，可能一天會吐好幾次，或是不停地拉肚子，如果這樣的話，就要特別提防脫水現象，必要的時候，需要打點滴，直接補充水分和電解質。特別是嬰幼兒或免疫力低下的人，要特別注意。



# 臺北市南港區玉成群組素食菜單

2015  April

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	
2	四	什錦鮮蔬炒飯+牛蒡排+季節時蔬+綠豆芋圓湯					鮮奶
3	五	兒童節放假一天!!!					
6	一	清明節 補假一天					
7	二	小米飯	酥炸雞塊	肉燥粉絲	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果
9	四	蕎麥飯	筍干燒凍腐	焗烤南瓜	季節時蔬	紅豆薏仁湯	水果
10	五	白米飯	茄汁素肚	高麗菜捲料	季節時蔬	海芽湯	優酪乳
13	一	翡翠炒飯+照燒排骨酥+季節時蔬+玉米濃湯					水果
蔬食日							
14	二	白米飯	咖哩油腐	白菜滷	季節時蔬	義式蔬菜湯	水果
16	四	糙米飯	鹽酥素蚵	什錦粉絲	季節時蔬	黃芽湯	鮮奶
17	五	麥片飯	紅燒香竹捲	鮮蔬甜不辣	季節時蔬	枸杞黃瓜湯	水果
20	一	南瓜飯	香茅豆干	火腿燴冬瓜	季節時蔬	黑糖山粉圓	水果
21	二	白醬義大利麵+香滷百頁+季節時蔬+針菇白菜湯					鮮奶
23	四	白米飯	四喜麵輪	壽喜鮮菇	季節時蔬	扁瓠湯	水果
24	五	燕麥飯	糖醋烤麩	玉米三色	季節時蔬	薑絲紫菜湯	水果
27	一	白米飯	咖哩百頁	鮮菇高麗	季節時蔬	肉骨茶湯	水果
28	二	蕎麥飯	紅麴燉肉	塔香海草	季節時蔬	大滷湯	水果
30	四	麥片飯	普羅旺斯鮮蔬	芹香竹筍	季節時蔬	蘿蔔湯	鮮奶

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

## 什麼是病毒性腸胃炎-諾羅病毒?

傳染方式：主要是透過糞口傳染(廁後不洗手)，與病人的密切接觸

潛伏期：潛伏期通常為1~3天

症狀：主要是嘔吐、水瀉，可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉痠痛等症狀

預防方法：1. 勤洗手，尤其在食品製備及烹調過程中，要用肥皂清洗雙手。

2. 固定消毒，使用漂白水進行廚房及廁所等環的消毒工作。

3. 有病例就通報，盡快就醫治療，掌握病患人數，得以控制病情。

4. 隔離治療，避免進出公共場所，外出務必戴上口罩，減少病擴散機會。

5. 切勿共用餐具碗盤。



**飲食保健：**一般來說，如果是輕症的話，只要安靜休養，注意保暖和水分補充(嘔吐和下痢會造成體液大量流失)。但是，嚴重一點的話，可能一天會吐好幾次，或是不停地拉肚子，如果這樣的話，就要特別提防脫水現象，必要的時候，需要打點滴，直接補充水分和電解質。特別是嬰幼兒或免疫力低下的人，要特別注意。