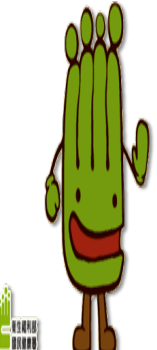


日期	星期	早點		午餐					水果	午點		熱量 (大卡)	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)
				主食	副食			湯										
4/1	三	貝殼蛋糕	鮮奶	特餐	麵線羹	鮑菇肉片	青菜	*	水果	飯糰	青菜湯	697	5.0	1.7	1.5	1.7	0.5	0.5
4/3	五											0						
4/6	一	白土司	鮮奶	白飯	古早味肉燥		青菜	金茸肉絲湯	水果	皮蛋瘦肉粥		713	5.4	1.6	1.7	1.5	0.5	0.5
4/7	二	小饅頭	麥茶	糙米飯	清蒸吻仔魚	胡瓜黑輪	青菜	海芽蛋花湯	水果	洋芋通心粉		669	5.5	1.8	1.5	1.8	0.5	
4/8	三	關東煮		特餐	土豆油飯		青菜	魚丸湯	水果	什錦麵疙瘩		635	5.0	1.7	1.5	2	0.5	
4/9	四	麵粉煎	鮮奶	五穀飯	花椰炒雞丁		青菜	味噌湯	水果	蘿蔔糕湯		731	5.1	2.0	1.5	1.8	0.5	0.5
4/10	五	鍋燒意麵		白飯	照燒豬肉	珍珠三色	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	綠豆粉圓湯		680	5.8	1.6	1.7	1.8	0.5	
4/13	一	金蛋酥	鮮奶	白飯	糖醋肉	薯條	青菜	海結大骨湯	水果	青菜湯餃		720	5.0	1.8	1.6	2	0.5	0.5
4/14	二	日式蒸蛋		糙米飯	彩繪雞柳		青菜	大黃瓜湯	水果	和風湯麵		620	4.5	2.2	1.7	1.5	0.5	
4/15	三	蒸地瓜	鮮奶	特餐	干丁炸醬麵		青菜	玉米節湯	水果	清粥	小菜	686	4.8	1.8	1.5	1.6	0.5	0.5
4/16	四	珍珠丸	米漿	五穀飯	玉菜肉絲		青菜	美味鮮菇湯	水果	絲瓜米苔目		622	4.7	2.0	1.8	1.5	0.5	
4/17	五	古早味粿仔湯		白飯	壽喜燒	蕃茄炒蛋	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	花豆地瓜圓湯		636	5.2	1.7	1.7	1.6	0.5	
4/20	一	台式鹹粥		白飯	筍干扣肉		青菜	金茸蛋花湯	水果	麵線雞湯		658	5.3	1.9	1.5	1.7	0.5	
4/21	二	甜心卷	鮮奶	糙米飯	蔥油雞		青菜	蒲瓜大骨湯	水果	白菜寬粉湯		669	4.8	1.6	1.6	1.5	0.5	0.5
4/22	三	蛋汁雞絲麵		特餐	什錦鹹粥	雞塊	青菜	滷味	水果	葡萄土司	鮮奶	720	4.6	2.2	1.5	2	0.5	0.5
4/23	四	蘿蔔糕	豆漿	五穀飯	冬瓜肉末		青菜	日式蛋花湯	水果	米粉羹		658	5.1	2.0	1.6	1.8	0.5	
4/24	五	青菜餛飩湯		白飯	干片肉絲	玉筍鮮蔬	青菜	南瓜濃湯	水果	銀耳雪蓮子湯		627	4.3	2.2	2.0	1.8	0.5	
4/27	一	玉米片	鮮奶	白飯	花瓜肉燥	腐皮白菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	吻仔魚粥		734	5.0	2.0	1.9	1.8	0.5	0.5
4/28	二	茶碗蒸		糙米飯	瓠瓜雞絲		青菜	赤肉湯	水果	紅豆西米露		618	4.5	2.2	1.6	1.5	0.5	
4/29	三	肉包	麥茶	特餐	茄汁螺旋義麵	雙色花椰	青菜	玉米濃湯	水果	南瓜粥		699	5.8	1.8	1.7	1.9	0.5	
4/30	四	蒸餃	鮮奶	五穀飯	馬鈴薯燉肉		青菜	白玉豆腐湯	水果	鮮蔬冬粉煲		686	4.7	1.8	1.6	1.7	0.5	0.5

～營養小知識～特殊傳染性肺炎與流感防治



**面對嚴重特殊傳染性肺炎
自我防護可以怎麼做？**

- # 定時量體溫
- # 肥皂勤洗手
- # 少摸眼鼻口

**防疫小知識—
酒精的正確使用方法**



- “75%才能有效消毒”**
濃度過高、過低都會影響消毒效果！
- “可隨身攜帶消毒手部”**
以2ml至5ml為底搓洗雙手至酒精完全乾燥。
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好！
- “不要噴在口罩上”**
酒精無法徹底殺死分泌物上的病毒，
也可能影響口罩過濾效果！

讓你得流感的那些小事



- 密閉空間 打噴嚏沒掩口鼻
- 打噴嚏時 用手遮沒洗手
- 出入公共場所後 沒洗手就摸眼口鼻
- 1公尺內都遭殃
- 手到之處 必留下病毒
- 病毒能在寒冷低溫度的環境中存活數小時
- 10分 10分 10分
- 感染指數：不能再更高了！

資料來源：衛生福利部國民健康署&疾病管制署