

日期	星期	早點		午餐						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	水果								
10/1	二	麵粉煎	麥茶	糙米飯	豬肉咖哩		青菜	金茸肉絲湯	水果	洋芋通心粉	634	5	1.8	1.5	1.8	0.5	
10/2	三	杯子蛋糕	決明子茶	特餐	麵線羹	白菜肉片	青菜	*	水果	小米粥	646	5.3	1.8	1.5	1.6	0.5	
10/3	四	蘿蔔糕	米漿	五穀飯	魚蛋燴雞柳	紅蘿蔔炒蛋	青菜	黃瓜排骨湯	水果	銀耳雪蓮子湯	680	5	2.2	1.8	2	0.5	
10/4	五	香芋饅頭	鮮奶	白飯	玉米肉末		青菜	蕃茄豆腐湯	水果	芙蓉湯麵	698	5	1.8	1.6	1.5	0.5	0.5
10/5	六	鮮蔬餛飩湯		白飯	京醬干片肉絲	翡翠鮮菇	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	南瓜粥	646	4.5	2.2	2	1.9	0.5	
10/7	一	銀絲卷	鮮奶	白飯	壽喜燒肉片	珍珠三色	青菜	冬瓜大骨湯	水果	鍋燒意麵	694	5.1	1.6	1.6	1.6	0.5	0.5
10/8	二	香菇蒸蛋		糙米飯	玉菜雞絲		青菜	味噌湯	水果	四喜甜湯	629	4.6	2.2	1.6	1.6	0.5	
10/9	三	校外教學(換餐盒)															
10/10	四	雙十節連假															
10/11	五	雙十節連假															
10/14	一	貝殼蛋糕	鮮奶	白飯	花瓜肉燥	彩繪甜條	青菜	薑絲海結湯	水果	什錦湯麵	697	4.8	1.7	1.7	1.9	0.5	0.5
10/15	二	叻仔魚粥		糙米飯	彩椒雞丁		青菜	酸辣湯	水果	蔬菜冬粉煲	643	5.2	1.8	1.5	1.7	0.5	
10/16	三	菜包	冬瓜茶	特餐	土豆油飯	雙色炒蛋	青菜	魚丸湯	水果	南瓜米粉湯	705	5.5	2.1	1.5	2.1	0.5	
10/17	四	鍋貼	豆漿	五穀飯	油豆腐燒雞		青菜	洋芋蔬菜湯	水果	關東煮	629	4.3	2.2	1.7	2	0.5	
10/18	五	玉米片	鮮奶	白飯	鮑菇肉片		青菜	冬粉蛋花湯	水果	紫米紅豆湯	694	5.2	1.6	1.5	1.5	0.5	0.5
10/21	一	鮮蔬湯餃		白飯	東坡燒肉		青菜	薑絲海芽湯	水果	台式鹹粥	624	5	1.7	1.6	1.7	0.5	
10/22	二	燒賣	紅棗茶	糙米飯	翡翠雞絲	香滷麵筋	青菜	芹香黃瓜湯	水果	麵疙瘩湯	631	4.5	2.2	1.6	1.8	0.5	
10/23	三	肉包	鮮奶	特餐	肉絲炒麵		青菜	玉米節湯	水果	飯糰 麥茶	700	5.2	1.6	1.2	1.8	0.5	0.5
10/24	四	茶碗蒸		五穀飯	綠花椰百頁		青菜	赤肉湯	水果	綠豆薏仁湯	614	4.5	2	1.5	1.8	0.5	
10/25	五	小饅頭	鮮奶	白飯	清蒸叻仔魚	蒲瓜三絲	青菜	蕃茄蛋花湯	水果	標仔湯	697	4.8	1.7	1.9	1.8	0.5	0.5
10/28	一	白土司	鮮奶	白飯	三寶肉燥	客家小炒	青菜	蔬菜寬粉湯	水果	香芋粥	724	5	2	1.5	1.8	0.5	0.5
10/29	二	烏龍湯麵		糙米飯	西滷肉		青菜	蘿蔔排骨湯	水果	黑糖蕃薯湯	624	5	1.7	1.6	1.7	0.5	
10/30	三	雞絲麵線湯		特餐	高麗菜粥	雞塊	青菜	*	水果	芝麻包 紅棗茶	678	5.5	1.8	1.5	2	0.5	
10/31	四	馬拉糕	豆漿	五穀飯	洋芋雞丁	紅燒麵圈	青菜	日式蛋花湯	水果	米粉羹	676	5	2.3	1.5	1.9	0.5	

~營養小知識~感冒期間飲食禁忌

感冒依照病因不同，通常會有不同的飲食建議與禁忌，但以大原則來說，建議可避免以下幾類食材：

1. 涼性食材：如西瓜、冰品等，西瓜偏涼容易引起腹瀉，而冰品、飲料因溫度較低，容易刺激呼吸道收縮而加重咳嗽症狀。
2. 熱性食材：如四物、八珍、十全等補湯補藥等，此類食材容易造成血管充血而加重身體的發炎反應，故不建議在感冒期間任意服用。
3. 刺激食材：包括炸物、燒烤、辣椒、咖啡因等食材，可能加重呼吸道的不適症狀，變得痰多、痰濃、喉嚨乾癢、咳嗽等，讓感冒期間變得更加不適。
4. 高糖食材：如飲料、甜食，甚至糖分較高的水果等，較甜的食材容易刺激喉嚨黏膜而感覺痰變多、變濃或加重咳嗽症狀。

圖文創作：健談

專家諮詢：中西醫師 陳至奐醫師

資料來源：健談havemary.com

