

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
1	白米飯 豆豉油豆腐雞丁 腰果玉米 香菇大白菜 ∞柴魚味噌湯 茂谷 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853	刈包*1 薑汁肉片 十香菜 芝麻糖粉 麵線糊 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)900	春假				6
8	紫米飯 ∞*蒜香鯖魚丁 筍絲炒肉絲 薑絲小白菜 綠豆地瓜湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)895	白米飯 油豆腐海帶燉肉 ●開陽銀芽 鮑菇青江 冬菜鴨湯 蘋果 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)955	胡椒蘑菇醬麵 蒸地瓜/毛豆莢/ 青花菜 *茄汁醬豬排*1 菇菇雞湯 小蕃茄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)935	糙米飯 照燒雞 冬瓜四喜 蒜炒菠菜 四神龍骨湯 茂谷 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	糙米飯 蒙古烤肉 ∞*鯛魚捲*1 地瓜葉 酸辣湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)910	14	
15	麥片飯 筍干油豆腐 蒸蛋 香菇高麗菜 羅宋麵包*1 素佛跳牆 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)863 ★16	芝麻飯 宮保雞丁 ∞肉絲白菜油 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 蘋果 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890	米糕 香菇肉燥 豆沙包*1 百香果小黃瓜 ∞魚骨味噌湯 小蕃茄 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923	燕麥飯 ∞*柳葉魚*3 蕃茄豆腐 炒青江菜 刺瓜龍骨湯 蓮霧 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)935	白米飯 鹹水雞 絲瓜燴蛋 蒜香油麥菜 冬粉貢丸湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	21	
22	燕麥飯 黑胡椒豬柳 黃瓜鱈之揚 薑絲油菜 肉骨茶湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865	糙米飯 玉米醬雞 海帶根炒肉絲 炒小白菜 蕃茄牛蒡龍骨湯 茂谷 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925	香椿南瓜素炒飯 九塔素肚百頁油 有機蔬菜 紫米蛋花湯 小蕃茄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)853 ★25	薏仁飯 泰式打拋豬 ∞蟬味冬粉 蒜香空心菜 鳳梨苦瓜雞湯 蘋果 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960	麥片飯 左宗棠雞 鮮增筍絲 蒜炒莧菜 綠豆粉條湯 保久乳 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)4 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)945	28	
29	校慶補假						30

午餐教育注意事項:1. 均衡飲食(不挑食). 珍惜食物(不浪費). 適量飲食(不暴食). 慢活蔬食(不速食)2. 水果分量固定, 同學若當日不食用, 請帶回家或請導師協助分配給需要的同學 3. 未食用的食物勿污染. 勿混合. 請原桶送回廚房 4. 豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆

備註: ★表蔬食日 \*表此道菜為油炸方式含油量較高, 請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色 ∞表含海鮮成分 ●表含蝦類成分

## 如何正確的使用瓦斯

「水能載舟、亦能覆舟」，同樣的，瓦斯的使用相當方便，它也很容易造成意外，但是只要我們在使用上能謹慎小心，而且適當地進行防範，瓦斯外洩、爆炸的意外事件自然不會發生

以下是日常生活中隨手可做的防範要點，希望民眾在使用瓦斯時，能提醒自己注意：

- 1.使用前瓦斯時，請確實瞭解使用方法。
- 2.瓦斯在使用後、外出、就寢前，一定要再次檢查瓦斯的開關，是否確實關閉
- 3.連接瓦斯的橡皮管不宜超過一公尺，並應加裝安全夾，以防止脫落。
- 4.橡皮管要定期檢查，只要一發現龜裂、破損時，一定要立即汰舊換新。
5. 熱水器應裝於室外通風良好處，千萬不要將熱水器裝在屋內，以免排氣不良，引起中毒。
6. 在瓦斯爐烹調食物時，要注意爐火不要被風吹熄或被溢出的湯汁淹熄，以免造成瓦斯外洩的意外而不自知。

## 瓦斯外洩時的處理步驟:

當你發現室內充滿著瓦斯刺鼻的臭味時，首重要務是冷靜下來，不要慌張、不要自亂陣腳，並且趕緊展開以下的應變處理措施：

1. 用手或將手帕沾濕摀住口鼻，再進入室內。
2. 輕輕地、迅速打開室內（或身邊）所有能開啟的門窗，讓空氣流通，沖淡室內濃濃的瓦斯。
3. 千萬不可開啟室內任何的電器開關，更不可以點燃火柴及打火機，以免引發爆炸。
4. 關閉所有的瓦斯的開關，如熱水器、瓦斯爐，記得不要就近打開電扇或抽油煙機來排除瓦斯。
5. 試著尋找瓦斯外漏的地方，若發現外漏位置時，可可用肥皂按擦，或用膠布、膠紙及破布等包紮，以減輕漏氣程度。
6. 迅速打電話通知消防隊或瓦斯公司派遣專業人員前來善後處理。

