

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	白米飯 雙椒腰果雞丁 肉末玉米羹 炒海草 大白菜味噌湯 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 1	香椿洋芋素炒飯 東山鴨頭素肚百頁油 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 草莓 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 ★2	白米飯 鹹水雞 絲瓜燴蛋 蒜香油參菜 冬粉貢丸湯 飲品 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)925 3	清明連假		
	紫米飯 三杯鴨丁 扁蒲炒肉絲 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)3 總熱量(大卡)865 8	∞竹筍飯湯 大肉包*1 冰心地瓜*1 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 9	白米飯 蘿蔔昆布燉肉 炒沙茶雞絲冬粉 蒜香青江菜 當歸鴨湯 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 10	清明連假		
7	芝麻飯 宮保雞丁 肉絲白菜油 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 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)830 15	米糕 香菇油腐肉燥 豆沙包*1 百香果小黃瓜+魚鬆 苦瓜排骨湯 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 16	糙米飯 *∞柳葉魚*3 麻婆豆腐 炒青江菜 洋葱味噌湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)875 17	燕麥飯 黑胡椒豬柳 ∞海鮮冬粉 薑絲油菜 肉骨茶湯 香蕉 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)835 18	麥片飯 醬燒油腐杏鮑菇 蒸蛋 香菇高麗菜 素佛跳牆 保久乳 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)950 ★19	20
14	糙米飯 迷迭香雞 海帶根炒肉絲 炒小白菜 蕃茄牛蒡龍骨湯 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)830 22	蔬菜肉絲炒麵 刈包*1 *∞炸鱸魚排*1 ∞黃瓜魚丸湯 芭樂 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)918 23	薏仁飯 沙茶肉片 ∞黃瓜甜不辣 鐵板豆芽 鳳梨苦瓜雞湯 飲品 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)925 24	麥片飯 左宗棠雞 鮮增筍絲 蒜香空心菜 芋頭西米露 小蕃茄 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 25	白米飯 豆豉排骨 家常豆腐 油麥菜 紫菜蛋花湯 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)830 26	27
21	4/27 校慶 補假不供餐		小麥飯 馬鈴薯燉肉 沙茶冬粉 大白菜 關東煮 茂谷 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 30			
28						

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

非洲豬瘟是什麼？它是從非洲來的嗎？

非洲豬瘟病毒科病毒於 20 世紀初於肯亞首次被發現，疫情本來只限於非洲大陸，2018 年散播至中國大陸。非洲豬瘟是由 DNA 病毒引起高度傳染性之惡性豬隻疫病，它對豬隻（家豬、野豬，所有品種與年齡的豬）的致死率可高達 100%，沒有藥物疫苗可以預防及治療。該病以接觸傳染為主，可經由廚餘、節肢動物、動物分泌物或排泄物、車輛及人員夾帶等途徑傳播。

非洲豬瘟的病毒可以存活多久？還是它永遠都不會消失？

非洲豬瘟病毒存在於環境時間於冷藏豬肉 100 天、冷凍豬肉 1,000 天、豬舍 1 個月、糞便室溫 11 天；所以民眾出入境請勿攜帶任何肉類製品回臺灣，如果前往疫區或接觸疫區畜禽動物，回臺後務必清潔沐浴更衣，1 週後，始可再進入養豬場與飼養場。

防非洲豬瘟 到底什麼能帶入境？

可以攜帶	建議不要攜帶	不能攜帶
 <p>含豬油、含豬骨熬煮高湯之食品(糕點、火鍋湯底等)、含乾燥肉粉包之調理食品</p>	<p>需符合以下四點才是安全的罐頭</p> <ul style="list-style-type: none">●包裝之容器(如金屬、玻璃或「Retort Pouch」、塑膠或精層複合等容器)應完全密封。●該商品經高溫處理及可常溫下保存。●不可含有防腐劑。●應含有適當量湯汁。  <p>罐頭</p>  <p>泡麵</p>	 <p>肉類</p> <p>肉品與含肉食品</p> <p>包含 香腸 臘肉 火腿 培根 肉鬆 肉丸 肉包 蛋捲等</p>

旅客違規攜帶肉品入境 最高可罰 100 萬

含肉之糕點多 不易判斷是否安全

違規攜帶疫區肉品 最高可罰 100 萬元

主動申報檢疫以免受罰

如果不小心帶進疫區肉品未入境 請去到農產產品業務課 就已入境 請攜帶到防檢局各分局交由專人驗貨

行政院農業委員會 動物防疫檢疫局 廣告

人吃了感染「非洲豬瘟」的豬肉會如何？

非洲豬瘟不會感染人，人類吃入含有非洲豬瘟病毒的食物，病毒不會經消化道粘膜進入體內繁殖，在胃酸及消化道酵素作用下，非洲豬瘟病毒絕大多數會被殺死。我國經屠宰衛生檢查合格的豬隻，豬皮均蓋有檢查合格標誌供消費者辨識，消費者在市場購買豬肉時，只需要注意選擇蓋有合格印的豬肉，食用安全無虞。

防堵非洲豬瘟，人人有責

一旦非洲豬瘟入侵，初估可能造成我國 2000 億元損失，因為這對亞洲國家的養豬產業及糧食安全，影響很大，以後可能沒有豬肉吃、豬肉漲價等！國內畜牧業者應避免至疫區國家牧場或屠宰場參訪，另利用廚餘餵飼之養豬場，應符合環保署規範，廚餘應經高溫蒸煮並持續攪拌，且維持中心溫度 90℃ 以上，蒸煮至少 1 小時以上後始可供應餵飼豬隻。

全力防堵非洲豬瘟

行政院農業委員會 動物防疫檢疫局

守護美味國產豬，請務必遵守：

- ✗ 不要自國外攜帶肉類產品入境
- ✗ 不要自國外網購肉類產品寄送臺灣
- ✗ 不要到國外畜牧場所參觀

旅客違規攜帶肉品入境 最高可罰 100 萬

虎視眈眈

我可以在冷凍豬肉存活 1000 天

請注意，不論是否來自疫區，請勿帶任何動物產品入境，不是只有豬肉及其製品喔！

非洲豬瘟的新聞及防疫措施時時更新，請隨時注意相關訊息，可上農委會非洲豬瘟專區查詢。

參考資料：行政院農委會動物防疫檢疫局