

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			燕麥飯 雙椒腰果雞丁 螞蟻上樹 薑絲萵苣 海芽味噌湯 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	清明連假	清明連假	
			1	2	3	4
5	白米飯 大頭菜鹹蛋黃蒸肉餅 絲瓜燴蛋 蒜香油麥菜 地瓜綠豆湯 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	香椿洋芋素炒飯 滷蛋/黃金豆腐*1 薑絲小白菜 紫菜蛋花湯 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)3 總熱量(大卡)890	紫米飯 梅汁排骨 雞茸海帶梗絲 有機蔬菜 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	燕麥飯 *檸檬雞柳*3 咖哩三寶 高麗菜 黃瓜龍骨湯 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)4 總熱量(大卡)969	白米飯 蘿蔔昆布燉肉 ∞小黃瓜炒黑輪 ∞蛤蜊銀芽 當歸鴨湯 豆奶 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)866	
	6	★7	8	9	10	11
12	紫米飯 三杯雞 玉米四喜 蒜炒茼蒿菜 酸辣湯 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)864	糙米飯 蒙古烤肉 *∞花枝丸*2 蔥油地瓜葉 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)4 總熱量(大卡)969	芝麻飯 宮保雞丁 金針菇炒肉絲 有機蔬菜 紫菜蛋花湯 飲品 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)832	香菇油腐肉燥米糕 豆沙包*1 百香果小黃瓜+魚鬆 苦瓜龍骨湯 草莓 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)958	白米飯 *∞柳葉魚*3 麻婆豆腐 炒青江菜 洋蔥味噌湯 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)877	
	13	14	15	16	17	18
19	地瓜飯 黑胡椒豬柳 大黃瓜秀針菇炒蛋 薑絲油菜 芋頭佛跳牆 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)833	糙米飯 泰式香茅雞丁 海帶根炒肉絲 炒小白菜 紅豆西米露 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)922	麥片飯 *∞酥炸鱈魚片*1 洋蔥炒蛋 青椒高麗菜 黃瓜貢丸湯 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	蔬食炒意麵 *炸素鱈魚排*1 刈包*1 素食肉骨茶 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)4 總熱量(大卡)958	薏仁飯 沙茶肉片 ∞海鮮冬粉 鐵板豆芽 鳳梨苦瓜雞湯 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)951	
	20	21	22	★23	24	25
26	麥片飯 左宗雞 鮮筍筒絲 蒜香空心菜 檸檬雙玉甜湯 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)833	白米飯 *豆豉炸排骨 ∞蛤蜊絲瓜 油麥菜 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)4 總熱量(大卡)934	竹筍飯湯 大肉包*1 冰心地瓜*1 飲品 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)901	小麥飯 香薯燉肉 蔥香蒸蛋 大白菜 關東煮 香蕉 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)891	4/27 正常上班上課 全校供餐	
	27	28	29	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

## 最佳抗病毒方法~增加免疫力

近來新型冠狀病毒疫情的爆發，造成社會人心惶惶，除此之外，流感亦處在高峰期；衛生福利部疾病管制署提醒，流感與新型冠狀病毒的預防方法，都是勤洗手、戴口罩、避免出入人多地方。除了這些基本的防疫措施外，還可以加強身體免疫力、降低感染風險來做防護！今天就和大家分享怎麼來提升免疫力~

### 1. 均衡飲食

飲食與免疫力息息相關，暴饮暴食與營養失衡的飲食會降低免疫力，因此均衡飲食是最重要的！每天均衡攝取六大類食物、不挑食、不偏食，另可特別依下列食材挑選原則來加強~



(1) 蛋白質：蛋白質是製造免疫細胞的原料，可以多攝取好的食物來源，如：瘦肉、雞蛋、雞肉、魚肉、奶類、豆類、豆腐及豆製品等。

(2) 攝取各種不同顏色蔬菜水果：不同的蔬果中富含維生素、礦物質、植化素都跟免疫功能息息相關！可多吃洋蔥、大蒜、菇類等增強免疫功能。

(3) 吃 Omega-3 好油：Omega-3 可讓免疫細胞不會過勞、失衡。建議多吃深海魚類，如：鯖魚、秋刀魚、鮪魚、鮭魚，或攝取海藻、堅果、亞麻籽等富含 Omega-3 脂肪酸的食物。

(4) 澱粉選全穀雜糧：澱粉裡有豐富的維生素 B 群、礦物質，可維持細胞黏膜健康，及製造抗體等有益增強免疫功能。建議吃糙米飯、五穀飯或搭配燕麥，來取代白米飯。

(5) 補充好菌：補充好菌可調整及改善胃腸道健康、調節免疫！可吃優酪乳、優格、納豆、泡菜等食物。吃好菌的同時，搭配攝取蔬果、全穀根莖類，因為這些食物所含的膳食纖維和寡糖是益生菌的食物，能幫助益生菌的生長；另外少吃食品添加物、抗菌藥以免破壞腸道環境。

### 2. 充足睡眠

熬夜、睡眠品質不佳的人免疫力較低，睡不飽就容易生病，使免疫力下降。



### 3. 適度運動

運動打造健康身體的基礎，但若運動過度，且缺乏運動一樣危害身體，過與不及，都有害健康。



## 不生食、勤洗手 諾羅病毒遠離我！

每年 11 月到隔年 3 月的秋冬季節，是讓人上吐下瀉的諾羅病毒群聚感染的好發期。多發生在學校、護理之家、醫院以及旅遊團等人口密集場所。

諾羅病毒主要透過與感染者接觸或吸入嘔吐物的飛沫而傳染；也會經由攝食受到病毒汙染的食品或飲水而感染。國外有即食食品、生鮮蔬果及貝類水產品受汙染事件；國內近年發生多起諾羅病毒食物中毒，則為燒烤生食受到汙染的生蠔等貝類水產品。感染諾羅病毒會有噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉。也會發燒、頭痛、肌肉痠痛。症狀持續 1-2 天。目前無治療諾羅病毒的藥物，因此最重要的是補充足夠量的水分與電解質，避免脫水。

由於諾羅病毒是被我們吃進去的，所以想預防，洗手是非常重要的。備餐前、進食前、如廁後，都務必要好好洗手。蔬菜水果要認真清洗，並徹底煮熟食物，避免生飲生食。



若已經感染諾羅病毒，要等症狀緩解康復 2 天後，方可再為他人準備食物，否則一樣會傳染病毒給他人。受患者汙染的衣物床單都需更換清洗，並用漂白水消毒客廳廚房等器物表面，用酒精消毒效果不佳。

感染諾羅病毒又痊癒之後，並無法終生免疫。所以生活中大家還是要記得多洗手，否則感染諾羅病毒會拉肚子拉到很難受的。

- ▶ 勤洗手，並應以肥皂或洗手乳正確洗淨雙手。
- ▶ 外食要選擇乾淨衛生的餐飲場所
- ▶ 避免生食生飲。
- ▶ 如果懷疑諾羅病毒感染，需等症狀消失後至少 48 小時才接觸食物製作。