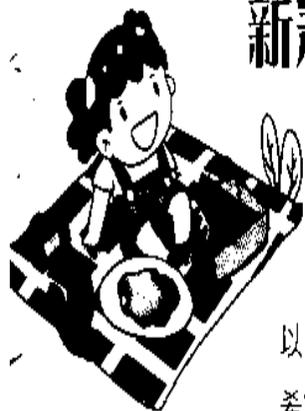


星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					蕎麥飯 ∞蝶油豆豉蒸魚 黃瓜木耳肉片 蒜酥地瓜葉 竹筍龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830 1	2
3	日式丼飯 *∞酥炸蝦排*1 涼拌小黃瓜木耳 愛玉 Q 圓甜湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865 4	燕麥飯 宮保雞丁 四季豆炒肉末 香菇高麗菜 青木瓜龍骨湯 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890 5	胚米飯 紅燒蔥豬肉片 ∞銀芽蛤蜊 蔥油空心菜 豆腐味噌湯 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)831 6	紫米飯 薑汁豆腐燒*1 三杯烏蛋鮮菇 豆瓣醬鮮筍片 奶油麵包*1 綠豆湯 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)924 ★7	麵線赤肉羹 大肉包*1 鮑菇油菜 豆奶 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)904 8	5/4-5/8 進行高三第二階段用餐調查。 9
10	紫米飯 蜜裡紅蒸肉餅 南瓜滑蛋 有機蔬菜 ∞黃瓜魚丸湯 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)829 11	阿堂鹹粥 *炸雞排*1 清燙萵苣 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)934 12	白米飯 沙茶豬柳 ∞冬瓜蝦球毛豆 蒜香空心菜 冬瓜檸檬粉圓 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)867 13	薏仁飯 酸白菜炒肉片 茶碗蒸 蒜香油菜 ∞鮭魚骨味噌湯 小五 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)889 14	白米飯 泰式鹹水雞 螞蟻上樹 炒油蔴菜 黃瓜排骨湯 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)832 15	16
17	大滷麵 *炸豬排*1 韭菜豆芽 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)878 18	糙米飯 ∞鹹魚雞粒豆腐煲 香芹黑輪 薑絲青江菜 仙草蜜 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 19	紫米飯 鳳梨咕咾肉 洋芋三丁 炒小白菜 菜頭貢丸湯 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 20	麥片飯 綠咖哩雞 海帶三絲 腐乳空心菜 海芽蛋花湯 小五 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)913 21	白米飯 素麻婆豆腐 香菇歐母蛋 有機蔬菜 竹筍素羊肉湯 杯子蛋糕*1 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 ★22	高三第一階段用餐至 5/22(五) 高三第二階段 5/25(一)~6/12(五) 共計 14 天*47 元=658 元整，以班級為單位收齊後交至學務處。 高三補考日 6/2(二)高三不供餐 23
24	滷肉飯 綜合滷味 蒜炒油蔴菜 苦瓜排骨湯 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 25	薯香飯 小黃瓜蒜泥肉片 香菇玉筍炒油蔴 燻絲瓜 枸杞香菇雞湯 芒果 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)889 26	胚米飯 *∞柳葉魚*3 茄汁肉末土豆 蒜香莧菜 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)4 總熱量(大卡)875 27	薑黃小米飯 御膳紅麴肉排*1 雪菜炒豆干丁 ∞金勾蝦葫蘆瓜 綠豆粉條湯 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)3 總熱量(大卡)925 28	紫米飯 梅子雞 竹筍炒肉絲 清燙萵苣 玉米濃湯 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 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



新冠肺炎 [COVID-19] 知多少?

近期大家聞發燒、咳嗽色變，口罩一片難求，都是因為新冠肺炎（又稱武漢肺炎）的關係。關於該疾病的狀況眾說紛紛，網路上也有很多真假難辨的相關訊息，以下是衛生福利部疾病管制署對於新冠肺炎的相關介紹，希望可以提供大家一些正確的觀念：

疾病介紹

人類感染冠狀病毒以呼吸道症狀為主，包括鼻塞、流鼻涕、咳嗽、發燒等一般上呼吸道感染症狀，但嚴重急性呼吸道症候群冠狀病毒（SARS-CoV）、中東呼吸症候群冠狀病毒（MERS-CoV）與新型冠狀病毒（SARS-CoV-2）感染後比一般人類冠狀病毒症狀嚴重，部分個案可能出現嚴重的肺炎與呼吸衰竭等。目前對2019新型冠狀病毒的完整傳播途徑，尚未完全瞭解，根據目前已發表之文獻，個案罹患新型冠狀病毒感染症狀之臨床表現為發燒、四肢無力，呼吸道症狀以乾咳為主，有些人可能出現呼吸困難，約有1% - 2%的病人可能進展至嚴重肺炎、呼吸窘迫症候群或多重器官衰竭、休克，造成死亡；死亡個案多具有潛在病史，如糖尿病、慢性肝病、腎功能不全、心血管疾病等。

預防方式

目前未有疫苗可用來預防2019新型冠狀病毒感染，預防受疾病感染的生活日常，包括避免去有風險的地區，沒有必要時不前往醫院或診所，避免食用生肉、生蛋，避免接觸動物或動物屍體，並保持良好的衛生習慣。

良好衛生習慣可以做的事情如下：

1、維持手部清潔保持經常洗手習慣

盡量使用肥皂和清水確實洗手。在沒有辦法洗手的地方，可以利用酒精性乾洗手液進行手部清潔，但手部有明顯不潔的時候，務必使用肥皂和清水洗手。咳嗽或打噴嚏後、如廁後，手部接觸到呼吸道分泌物、尿液或糞便等體液時，更應立即洗手。另應注意儘量不要用手直接碰觸眼睛、鼻子和嘴巴等有黏膜的器官。

2、注意呼吸道衛生及咳嗽禮節

如有呼吸道症狀，與他人交談時，請戴上醫療等級口罩與保持良好衛生習慣，並儘可能保持 1 公尺以上距離。

手部接觸到呼吸道分泌物時，要立即使用肥皂及清水搓手並徹底洗淨雙手。

有咳嗽等呼吸道症狀時，外出應戴醫療等級口罩，當口罩沾到口鼻分泌物時，應將已污染之口罩內摺丟進垃圾桶，並更換口罩。

打噴嚏時，應用面紙或手帕遮住口鼻，若無面紙或手帕時，可用衣袖代替。

3、口罩之使用

醫療等級口罩主要用來避免疾病的傳播，以保護身邊的人，建議看或陪病的時候、有呼吸道症狀時、和本身有免疫力低下的慢性病患者外出時使用，其餘的時機應多利用洗手以避免疾病。

醫療等級口罩正確的使用，應該將防潑水（通常是綠色）那面朝外講話、咳嗽、打噴嚏的時候均不應該拿下口罩，避免傳染疾病給他人。口罩有明顯骯髒的時候，應適時更換。

生病時之處理

如出現類似流感的症狀，如發燒、頭痛、流鼻涕、喉嚨痛、咳嗽、肌肉痠痛、倦怠/疲倦，甚至腹瀉，在症狀開始後，先多休息、規律量體溫並記錄下來、多喝水並適量補充營養，觀察並用症狀減輕的藥物（例如：退燒解熱止痛的藥物）先處理是否緩解，應儘量在家中休息至症狀緩解後 24 小時以上。

生病期間應該避免上學、上班、參加集會、出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所。如果需要外出，應該避免使用大眾交通工具，以免將病毒傳染給其他人。

若出現發燒 24 小時不退，或者併發濃鼻涕、濃痰、嚴重嘔吐或喘等症狀，才前往醫療院所就醫。就醫時，請主動清楚提供旅遊史、職業史、接觸史、及群聚史（所謂「0CC」），若有發燒請配合醫療院所分流，讓自己可以在最有效率的情況下得到醫療，同時保護醫療院工作人員。