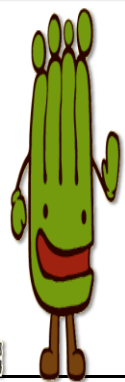


109年4月份蘇澳鎮立幼兒園葷食菜單

日期	星期	早點		午餐			水果	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										
4/1	三	貝殼蛋糕	牛奶	特餐	麵線羹	鮑菇肉片	青菜	水果	飯糰 青菜湯	697	5.0	1.7	1.5	1.7	0.5	0.5
4/2	四	兒童節、清明節連續假期														
4/3	五	兒童節、清明節連續假期								0						
4/6	一	白土司	牛奶	白飯	古早味肉燥	青菜	金茸蔬菜湯	水果	皮蛋瘦肉粥	713	5.4	1.6	1.7	1.5	0.5	0.5
4/7	二	小饅頭	麥茶	糙米飯	清蒸叻仔魚	青菜	海芽蛋花湯	水果	洋芋通心粉	640	5.0	1.8	1.5	1.5	0.5	
4/8	三	關東煮		特餐	土豆油飯	青菜	魚丸湯	水果	什錦麵疙瘩	635	5.0	1.7	1.5	2	0.5	
4/9	四	麵粉煎	牛奶	五穀飯	花椰炒雞丁	青菜	味噌湯	水果	蘿蔔糕湯	731	5.1	2.0	1.5	1.8	0.5	0.5
4/10	五	鍋燒意麵		白飯	照燒豬肉	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	綠豆粉圓湯	672	5.6	1.6	1.7	1.5	0.5	
4/13	一	金蛋酥	牛奶	白飯	糖醋肉	青菜	海結大骨湯	水果	青菜湯餃	688	4.8	1.8	1.6	1.6	0.5	0.5
4/14	二	日式蒸蛋		糙米飯	彩繪雞柳	青菜	大黃瓜湯	水果	和風湯麵	620	4.5	2.2	1.7	1.5	0.5	
4/15	三	蒸地瓜	牛奶	特餐	干丁炸醬麵	青菜	玉米節湯	水果	清粥 小菜	686	4.8	1.8	1.5	1.6	0.5	0.5
4/16	四	珍珠丸	米漿	五穀飯	玉菜肉絲	青菜	美味鮮菇湯	水果	絲瓜米苔目	622	4.7	2.0	1.8	1.5	0.5	
4/17	五	古早味粿仔湯		白飯	壽喜燒	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	花豆地瓜圓湯	656	5.2	1.7	1.7	1.6	0.5	
4/20	一	台式鹹粥		白飯	筍干扣肉	青菜	金茸蛋花湯	水果	麵線雞湯	658	5.3	1.9	1.5	1.7	0.5	
4/21	二	甜心卷	牛奶	糙米飯	蔥油雞	青菜	蒲瓜大骨湯	水果	白菜寬粉湯	669	4.8	1.6	1.6	1.5	0.5	0.5
4/22	三	蛋汁雞絲麵		特餐	什錦鹹粥	青菜	滷味	水果	葡萄土司 牛奶	664	4.6	1.7	1.5	1.6	0.5	0.5
4/23	四	蘿蔔糕	豆漿	五穀飯	冬瓜肉末	青菜	日式蛋花湯	水果	米粉羹	658	5.1	2.0	1.6	1.8	0.5	
4/24	五	青菜餛飩湯		白飯	干片肉絲	青菜	南瓜濃湯	水果	銀耳雪蓮子湯	633	4.3	2.2	1.8	1.6	0.5	
4/27	一	玉米片	鮮奶	白飯	花瓜肉燥	青菜	紫菜蛋花湯	水果	叻仔魚粥	718	5.3	1.8	1.4	1.6	0.5	0.5
4/28	二	茶碗蒸		糙米飯	瓠瓜雞絲	青菜	赤肉湯	水果	紅豆西米露	638	4.5	2.2	1.6	1.5	0.5	
4/29	三	肉包	麥茶	特餐	茄汁螺旋義麵	青菜	玉米濃湯	水果	南瓜粥	693	5.8	1.8	1.2	1.6	0.5	
4/30	四	蒸餃	牛奶	五穀飯	馬鈴薯燉肉	青菜	白玉豆腐湯	水果	鮮蔬冬粉煲	686	4.7	1.8	1.6	1.7	0.5	0.5

~營養小知識~特殊傳染性肺炎與流感防治



面對嚴重特殊傳染性肺炎 自我防護可以怎麼做？

定時量體溫

肥皂勤洗手

少摸眼鼻口

防疫小知識— 酒精的正確使用方法



“75%才能有效消毒”
濃度過高、過低都會影響消毒效果！



“可隨身攜帶消毒手部”
以2ml至5ml徹底搓洗雙手至酒精完全乾燥，
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好！



“不要噴在口罩上”
酒精無法徹底殺死分泌物上的病毒，
也可能影響口罩過濾效果！

讓你得**流感**的那些小事

密閉空間
打噴嚏沒掩口鼻



1公尺內都遭殃

打噴嚏時
用手遮沒洗手



手到之處
必留下病毒

出入公共場所後
沒洗手就摸眼口鼻



病毒能在寒冷
低溫度的環境中
存活數小時



10分 10分 10分

感染指數：不能再更高了！

資料來源：衛生福利部國民健康署&疾病管制署