



# 臺北市南港區玉成群組菜單

## 2015 4 April 玉成國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大)	
2	四	火腿蛋炒飯+香酥雞腿+季節時蔬+綠豆芋圓湯				水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704	
白米, 蛋, 青江菜, 火腿+雞腿+季節時蔬+綠豆, 芋圓														
3	五	兒童節放假一天!!!												
6	一	清明節 補假一天												
7	二	小米飯	柳葉魚*2	沙茶粉絲	季節時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
		白米, 小米	柳葉魚	冬粉, 時蔬		白蘿蔔, 紅蘿蔔								
9	四	白米飯	筍干燒肉	南瓜炒蛋	季節時蔬	紅豆薏仁湯	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
		白米	肉角, 筍干	蛋, 玉米粒, 南瓜		紅豆, 薏仁								
10	五	芝麻飯	番茄燉雞	高麗黑輪	季節時蔬	柴魚海芽湯	優酪乳	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739
		白米, 芝麻	腿排丁, 胸丁, 番茄, 馬鈴薯	黑輪, 高麗菜		海芽, 蔥花								
13	一	翡翠炒飯+洋蔥炒蛋+季節時蔬+玉米濃湯				水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719	
蔬食日 白米, 洋蔥, 青江菜, 豆仁+洋蔥, 蛋+季節時蔬+玉米, 紅蘿蔔, 馬鈴薯														
14	二	白米飯	咖哩雞	白菜滷	季節時蔬	義式蔬菜湯	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
		白米	腿排丁, 胸丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	大白菜, 蝦皮, 乾香菇		番茄, 高麗菜								
16	四	糙米飯	鹽酥魚丁	塔香粉絲	季節時蔬	黃芽大骨湯	鮮奶	4.7	2	1.5	0	1	2.3	740
		白米, 糙米	旗魚塊	蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥		黃芽, 大骨								
17	五	麥片飯	蒸肉	鮮蔬甜不辣	季節時蔬	枸杞黃瓜湯	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
		白米, 麥片	絞肉, 白蘿蔔	甜不辣, 西芹		黃瓜, 枸杞								
20	一	南瓜飯	香茅雞丁	火腿燴冬瓜	季節時蔬	黑糖山粉圓	水果	4.8	2.3	1.7	1	0	2.3	714.5
		白米, 南瓜	胸丁, 腿排丁, 洋蔥	火腿, 冬瓜		黑糖, 山粉圓								
21	二	白醬義大利麵+香滷大排+季節時蔬+針菇白菜湯				鮮奶	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762	
義大利麵, 玉米, 洋蔥, 豆仁+大排+季節時蔬+金針菇, 白菜														
23	四	白米飯	壽喜燒	菜圃蛋	季節時蔬	扁瓠大骨湯	水果	4.8	2	1.5	1	0	2.3	687
		白米	腿排丁, 胸丁, 高麗菜	蛋, 菜圃		瓠瓜, 大骨								
24	五	燕麥飯	糖醋魚丁	玉米三色	季節時蔬	薑絲紫菜湯	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
		白米, 燕麥	旗魚塊, 洋蔥	玉米粒, 豆仁, 甜薯		薑絲, 紫菜								
27	一	白米飯	咖哩豬	鮮菇高麗	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
		白米	肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	高麗菜, 鮮菇		白蘿蔔, 大骨								
28	二	蕎麥飯	紅麴燉雞	蒜香海草	季節時蔬	大滷湯	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
		白米, 蕎麥	腿排丁, 胸丁, 豆薯	海草, 九層塔		大白菜, 木耳, 紅蘿蔔								
30	四	麥片飯	普羅旺斯燉雞	蒸蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	鮮奶	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762
		麥片, 白米	腿排丁, 胸丁, 蕃茄, 馬鈴薯	蛋, 蔥		白蘿蔔, 大骨								

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗  
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

### 什麼是病毒性腸胃炎-諾羅病毒?

傳染方式：主要是透過糞口傳染(廁後不洗手)，與病人的密切接觸

潛伏期：潛伏期通常為1~3天

症狀：主要是嘔吐、水瀉，可能有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉痠痛等症狀

預防方法：

1. 勤洗手，尤其在食品製備及烹調過程中，要用肥皂清洗雙手。
2. 固定消毒，使用漂白水進行廚房及廁所等環的消毒工作。
3. 有病例就通報，盡快就醫治療，掌握病人數，得以控制病情。
4. 隔離治療，避免進出公共場所，外出務必戴上口罩，減少病擴散機會。
5. 切勿共用餐具碗盤。



### 飲食保健：

一般來說，如果是輕症的話，只要安靜休養，注意保暖和水分補充(嘔吐和下痢會造成體液大量流失)。但是，嚴重一點的話，可能一天會吐好幾次，或是不停地拉肚子，如果這樣的話，就要特別提防脫水現象，必要的時候，需要打點滴，直接補充水分和電解質。特別是嬰幼兒或免疫力低下的人，要特別注意。