



聖心女中

1100901-1100903

統鮮美食



日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	奶類	油脂類	水果類	熱量
9/3	三	午	★糙米飯	三杯雞	香菇蒸蛋	清炒高麗		時蔬	水果	4.2	2.5	1.4	0	2.8	1	703
		晚	白飯	鮮菇燉肉	黃瓜蒟蒻	泡菜冬粉	時蔬	大滷湯	水果	5.4	2.3	2.3	0	3	1	803
9/2	四	早	★鍋貼*5		★黑糖小饅頭			海芽湯		3.8	2.5	0.05	0	0.6	0	482
		午	胚芽飯	日式咖哩豬	韓式醬拌豆干	彩繪四季		時蔬	水果	4.3	3.2	1.3	0	2.6	1	751
		晚	薏仁飯	★卡拉雞	海芽炒蛋	菇香青花	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.9	1.8	0	3	1	759
9/3	五	早	★巧克力菠蘿麵包	茶葉蛋/★珍珠丸				鮮奶		4	1.6	0.01	0.8	0.4	0	538
		午	★白醬雞肉義大利麵		烤雞翅	蔥爆肉片		時蔬	水果	3.6	2.3	1.3	0	3	1	652

本校使用豬肉之產地皆為台灣

標記 ★ 為含麩質之穀物及其製品 / 標記 ▲ 為含甲殼類及其製品

一人一桌
專用隔板!

用餐完, 立即
戴上口罩!



用餐前後確實洗手
肥皂搓揉至少二十秒



沒問題
看我的厲害

營養小知識

學校用餐防疫措施

資料來源：教育部學校衛生資訊網

因應國內嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情，以下幾點『餐飲防疫措施』，請大家在學校用餐時記得遵守，讓我們一起維護自己和其他人的健康吧！

- 打菜→ 打菜小天使應先正確洗手並正確穿戴口罩、圍裙和帽子。
- 取菜→ 取菜時應維持社交距離，不交談。
- 用餐→
 1. 應維持通風良好的用餐環境，並使用個人隔板，且不得併桌共餐。
 2. 用餐期間不交談，用餐完畢需落實桌面清潔與消毒。

午餐防疫要注意



抬餐、飯前要洗手



指定專人打菜



盛菜、用餐不交談



飯菜不交換



餐具不共用