

日期	星期	餐次	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	水果	全糖 微甜	正量 內含	蔬菜	奶類	油類	水果 類	熱量
3/16	一	午	小米飯	普羅旺斯燉肉	紅油筍茸	芹香雙絲	時蔬	海芽蛋花湯	水果	3.8	2.6	1.6	0	2.3	1	665
		晚	糙米飯	糖醋雞丁	★宮廷炒年糕	韭菜雞蛋粉絲	時蔬	燒仙草	水果	6.1	2.6	1	0	2.3	1	811
3/17	二	早	菠蘿麵包		豬肉餡餅		可可飲			3.5	0.6	0	0.1	0	0	305
		午	糙米飯	蔥油雞	▲花枝丸*2	芋香白菜滷	有機蔬菜	四神湯	水果	4.2	2.1	1.4	0	2.3	1	650
		晚	南瓜培根燉飯		▲酥炸魚塊	野菇花椰	時蔬	田園蔬菜湯	水果	5.3	2.7	1.4	0.1	2.8	1	810
3/18	三	早	洋芋蛋沙拉堡		研磨豆漿		★芝麻小饅頭			3	2.3	0	0	0	0	383
		午	糙米飯	豉汁凍腐煲	椒鹽虎皮蛋	菇燒雙蘿	時蔬	珍珠奶綠	水果	4.8	1.8	1.2	0.1	2.8	1	702
		晚	糙米飯	客家鹹豬肉	照燒油腐	玉米洋芋	時蔬	竹筍羹湯	水果	4.3	2.4	1.2	0	2.3	1	675
3/19	四	早	古早味鹹粥		叉燒包		芋泥包			3.3	0.7	0.2	0	0.5	0	311
		午	糙米飯	蠔油焗雞	麻婆豆腐	鮮蔬粉絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.5	2.7	1.3	0	2.3	1	714
		晚	紫米飯	紅燒獅子頭	蔥花蒸蛋	針菇四季	有機蔬菜	結頭菜雞湯	水果	3.5	3.2	1.6	0	2.3	1	689
3/20	五	早	大肉包		起司炒蛋/黑糖馬拉糕		果汁			5	1.7	0	0.1	0.7	1.4	608
		午	沙茶豬肉炒麵		起司豬排	蕃茄高麗菜	時蔬	玉米油腐湯	水果	3	2.5	1.4	0	2.8	1	619

本校使用豬肉之產地皆為台灣
本校未使用輻射污染食品

標記 ★為含花生及其堅果製品/標記 ▲為含甲殼類及其製品

營養小知識

飲料放隔夜細菌滋生千倍！3招避免食物中毒危機



有時飲料買了喝不完便擱著，可能隔夜再拿起來喝，滋味或許有些微妙，但也說不上來哪裡不對勁，還喝得下去便大口喝光沾沾自喜又省了一些飲料費，孰不知這樣喝隔夜飲料的行為卻可能是在養讓人食物中毒的細菌！

★糖份越高飲料更易讓細菌滋生

飲料中多半含有大量糖分、蛋白質，是讓細菌倍增的元凶，加上高糖環境非常適合金黃葡萄球菌滋生。所以越甜的飲料越容易滋生大量細菌，而久置不管的動作更是方便了細菌大量繁殖

★3招避免食物中毒危機

1. 另外倒出來喝：
避免瓶口接觸到口腔的細菌，也避免細菌開始在飲料中內滋生
2. 沒喝完冰冰箱：
低溫的環境會減緩細菌繁殖的速度，但放置太久仍是有風險，建議兩小時內喝完飲料。
3. 份量買剛剛好：
尤其選擇手搖杯的時候，可以選擇中杯，一次可以喝完的量不要放置到隔天。

