



# 聖心女中



## 1061127-1061201

### 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
11/27	一	午	薏仁飯	黑胡椒豬柳	蕃茄豆腐	乾煸四季豆	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.7	2.7	2.2	0	2	1	807
		晚	地瓜飯	玉米燴雞	炸可樂餅	雙色花椰	時蔬	百香果山粉圓	水果	5.7	2.5	2.1	0	2.1	1	794
11/28	二	早	黑糖饅頭夾蛋		芝麻包		麥香紅茶			4	1	0.2	0	0.5	0	383
		午	糙米飯	親子丼	燒烤醬玉米	雞絲高麗	時蔬	番茄洋葱蛋花湯	水果	5.7	2.6	2.2	0	2	1	799
		晚	肉絲蛋炒飯		樹子蒸魚片	鹹豬肉拌豆芽	有機蔬菜	白菜肉羹湯	水果	5.7	2.6	2.1	0	2.1	1	801
11/29	三	早	鍋貼		研磨豆漿		菠蘿麵包			4.2	1.6	0	0	0	0	414
		午	糙米飯	椒鹽百頁	紅蘿蔔炒蛋	針菇雙絲	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	5.6	2.3	2.2	0	2	1	770
		晚	糙米飯	橙汁雞丁	雪菜干丁	螞蟻上樹	時蔬	酸辣湯	水果	5.7	2.7	2.1	0	2.1	1	809
11/30	四	早	香菇瘦肉粥		小豆沙包					4	1	0.2	0	0.1	0	365
		午	糙米飯	椒鹽鯖魚片	綜合滷味	蛋酥白菜滷	時蔬	薑絲昆布湯	水果	5.4	2.8	2	0	2	1	788
		晚	糙米飯	海結燒肉	客家小炒	梅香筍茸	有機蔬菜	客家鹹湯圓	水果	5.7	2.7	2.1	0	2.1	1	809
12/1	五	早	大肉鬆麵包		優酪乳		茶葉蛋	小白饅頭		4.3	1.5	0	1	0.5	0	586
		午	茄汁義大利麵		迷迭香烤雞翅	鮑菇肉柳	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	5.5	2.7	2	0	2.5	1	810

### 小知識

## 病從口入 養成正確洗手好習慣

許多小朋友生病，例如：腸病毒、感冒、腹瀉...等等，都是因為我們的手沒有保持乾淨導致的，所以飯前洗手等手部衛生習慣是非常重要的唷！

#### 【正確洗手的方法：五步驟】

《濕》在水龍頭下把手淋濕，包含手腕、手掌和手指均要充分淋濕。

《搓》雙手擦上肥皂，搓洗雙手之手心、手背、手指、指尖、指甲及手腕洗20秒。

《沖》用清水將雙手徹底沖洗乾淨。

《捧》因為洗手前開水龍頭時，手實際上已污染了水龍頭，故捧水將水龍頭沖洗乾淨。

《擦》以擦手紙將雙手擦乾。

#### 【洗手的時機】進食前、如廁後、擤鼻涕後、看病後

#### 【養成良好的手部衛生習慣】

1. 洗手時要使用肥皂：效果比單獨用水洗要好得多。

2. 指甲減短：常被忽視易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲縫及指關節等要保持清潔。

3. 不要用嘴巴咬指甲或是用嘴巴咬筆，以免把細菌吃入肚子。