

# 元生國小114學年度下學期第21週午餐食譜

★ ★ 本校午餐食材全面使用國產豬肉 ★ ★					
日期	星期	主食	菜名	食材內容	
6/29	一	紫米飯	主菜	打拋豬	絞肉、番茄、洋蔥、九層塔、檸檬汁、*魚露
			副菜	鐵板銀芽雞絲	雞肉絲、綠豆芽、秀珍菇、*魚板絲、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷莧菜、蒜仁
			湯	客家米粉湯	米粉、高麗菜、肉絲、芹菜、紅蔥頭
			熱量: 711大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.2份		
6/30	二	燕麥飯	主菜	照燒雞腿	雞腿(每人1隻) <雞骨請丟垃圾桶>
			副菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、*魚輪條、紅蘿蔔
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、蒜仁
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、絞肉、火腿丁、*蛋、*奶粉
			水果	結業式大蘋果	
			熱量: 795大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.5份 / 蔬菜: 1.5份 / 油脂: 2.3份 / 水果: 1份		

\* : 菜單含「蛋類、麩質穀物、大豆、花生、海鮮類、乳製品...」，對其過敏體質者請詳閱菜單。

<< 6/30 用餐完畢後請將打菜圍裙送回廚房 >>

## 炎炎夏日

### 5大要領帶你預防細菌性腸胃炎

1

勤洗手



烹飪、用餐前  
澈底洗淨雙手

2

食材新鮮



保持食材的  
新鮮及衛生

3

生熟食分開



用不同器具處理生熟食  
避免交互污染

4

澈底煮熟



溫度超過70°C  
細菌才容易被消滅

5

注意保存溫度



保存溫度低於7°C  
才能抑制細菌生長