

元生國小114學年度下學期第21週午餐食譜（素）

日期	星期	主食	菜 名		食 材 內 容
6/29	一	紫米飯	主 菜	打拋豆干	絞豆干、番 茄、杏鮑菇、九層塔、檸檬汁
			副 菜	鐵板銀芽	素火腿絲、綠豆芽、秀珍菇、紅蘿蔔
			青 菜	產履蔬菜	產銷履歷莧菜、薑末
			湯	客家米粉湯	米粉、高麗菜、素竹腸、芹菜
			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	照燒豆腐	黃金嫩豆腐
			副 菜	小瓜甜不辣	小黃瓜、素甜不辣條、紅蘿蔔
			青 菜	有機蔬菜	有機高麗菜、木耳、薑絲
			湯	玉米濃湯	玉米粒、馬鈴薯、素火腿丁、*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、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
徹底洗淨雙手

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℃
細菌才容易被消滅

5



注意保存溫度

保存溫度低於7℃
才能抑制細菌生長