

日期	03月30日 星期一	03月31日 星期二	04月01日 星期三	04月02日 星期四	04月03日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	花枝羹麵	空白	空白	4/2-4/5
主菜	蕃茄肉燥	香酥雞米花	蒜香豬排	空白	空白	清明/兒童節連假
副食一	肉絲青花菜	開陽白菜-1	空白	空白	空白	
副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	空白	空白	
湯	味噌小魚干湯-1	玉米蛋花湯	空白	空白	空白	
水果	牛乳	當季水果	奶酪	空白	空白	
其他	空白	空白	刈包	空白	空白	

每日午餐營養分析

各類營養素	03月30日		03月31日		04月01日		04月02日		04月03日	
	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	
總熱量	609.52	87.1%	623.96	88.1%	797.38	113.9%	776	109%	776	109%
全穀根莖類	3.90	78.0%	4.69	93.8%	7.76	155.2%	0.00	0.0%	0.00	0.0%
豆魚肉蛋類	1.67	83.7%	0.39	19.7%	1.16	58.0%	0.00	0.0%	0.00	0.0%
蔬菜類	0.75	49.8%	0.33	22.3%	0.64	42.3%	0.00	0.0%	0.00	0.0%
油脂堅果類	0.52	25.9%	0.66	32.8%	0.30	14.9%	0.00	0.0%	0.00	0.0%
乳品/水果類	0.51	25.5%	1.54	77.0%	0.00	0.0%	0.00	0.0%	0.00	0.0%

日期	04月06日 星期一	04月07日 星期二	04月08日 星期三	04月09日 星期四	04月10日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	茄汁肉絲炒飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	甜麵醬鴨肉	筍乾肉-2	雞腿	滷味-2	宮保雞丁-2	
副食一	銀芽干絲	菠菜鴻喜菇	空白	茶碗蒸	培根包心菜	
副食二	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	玉米蘿蔔湯	鮮味雞湯	關東煮-4	粉絲湯	紅豆西米露	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析

各類營養素	04月06日		04月07日		04月08日		04月09日		04月10日	
	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	Kcal	佔建議攝取(%)	
總熱量	617.60	88.2%	707.75	101.1%	568.48	81.2%	498.85	71.3%	916.38	130.9%
全穀根莖類	3.90	78.0%	4.69	93.8%	5.80	116.1%	3.14	62.9%	3.70	73.9%
豆魚肉蛋類	1.99	99.3%	1.99	99.6%	0.60	29.9%	0.80	63.2%	2.53	126.4%
蔬菜類	0.79	52.4%	0.83	55.3%	0.38	25.5%	0.42	28.2%	1.06	70.5%
油脂堅果類	0.96	47.8%	0.72	36.2%	0.28	13.9%	0.36	18.1%	1.21	60.4%
乳品/水果類	0.00	0.0%	1.54	77.0%	0.00	0.0%	0.09	4.7%	1.54	77.0%



關鍵防疫時刻 共同守護校園健康

勤洗手

減少觸摸眼口鼻
保持手部乾淨

吃東西前、上廁所後、玩遊戲後，
出入醫療院所及公共場所前後，
咳嗽打噴嚏後，都應確實肥皂洗手，
並減少觸摸眼口鼻。



衛生禮節

注意呼吸道衛生
並遵守咳嗽禮節

打噴嚏、咳嗽需掩住口、鼻，
擤鼻涕及咳嗽後要洗手，保持良好衛生習慣。



主動告知

身體不適應主動告知
儘速就醫並在家休息

到校前
應確認身體健康狀況，有發燒、咳嗽
或非過敏性流鼻涕等呼吸道症狀及身
體不適者，應主動告知學校，儘速就
醫並在家休息。

到校後
出現症狀，將由學校協助安置同學，
並聯繫家長。

*上述狀況請報不影響出缺勤



個人衛生習慣主動做起 保護自己也守護他人