

104年4月份壯圍國中葷食菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	五穀根 莖類 (份)	肉魚豆 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂類 (份)	
4/1	三	特餐	雪蓮子油飯	迷迭香烤雞翅		青菜	黃瓜蛋花湯	水果	766	5.9	2.7	1.5	2.5
4/2	四	白飯	糖醋排骨	熱炒三鮮		青菜	綠豆湯		773	6.0	2.6	1.8	2.5
4/3	五	兒童節補假											
4/6	一	清明節補假											
4/7	二	五穀飯	沙茶雞丁	玉米炒蝦仁		青菜	酸辣湯		805	6.5	2.5	1.8	2.6
4/8	三	特餐	台式鹹粥	卡啦雞	漢堡皮	小黃瓜	*	水果	753	5.5	2.8	1.8	2.5
4/9	四	白飯	泰式魚丁	什錦鴿蛋		青菜	五穀甜湯		790	6.5	2.7	1.4	2.5
4/10	五	地瓜飯	麻婆豆腐	蔥花炒蛋	三杯杏鮑菇	青菜	義式蔬菜湯	保久乳	750	5.5	2.3	2.2	2.7
4/13	一	白飯	打拋豬肉	芹菜干片		青菜	大頭菜排骨湯	水果	812	5.5	3.4	2.0	2.7
4/14	二	糙米飯	香酥魚排	沙茶炒冬粉		青菜	肉骨茶湯		769	6.3	2.0	1.9	2.9
4/15	三	特餐	義大利肉醬麵	黑胡椒豬排		青菜	玉米濃湯	水果	665	4.1	2.5	1.5	2.8
4/16	四	白飯	菠蘿雞丁	蔬菜咖哩		青菜	銀耳紅棗湯		780	6.5	2.3	1.4	2.6
4/17	五	紫米飯	鐵板油腐	芙蓉蒸蛋	蒜香花菜	青菜	紫菜金菇湯		730	5.5	2.1	1.8	2.5
4/20	一	白飯	京醬肉絲	關東煮		青菜	美味鮮菇湯	水果	757	5.7	2.6	2.0	2.5
4/21	二	地瓜飯	清蒸鱈斑魚	金菇肉絲拌黃瓜		青菜	味噌海芽豆腐湯		746	5.5	2.8	1.7	2.4
4/22	三	特餐	肉絲蛋炒飯	蘿蔔燒肉		青菜	芹香魚丸湯	水果	803	5.9	3.3	1.5	2.5
4/23	四	白飯	塔香雞丁	西滷肉		青菜	燒仙草		805	6.5	2.5	2.0	2.5
4/24	五	糙米飯	什錦百頁	蕃茄炒蛋	地瓜薯條	青菜	金茸蔬菜湯	保久乳	788	6.3	2.3	2.1	2.7
4/27	一	白飯	家鄉肉燥	洋蔥炒蛋		青菜	香菇雞湯	水果	805	5.5	3.5	1.6	2.6
4/28	二	五穀飯	蒲燒鯛	紹子豆腐		青菜	青菜蛋花湯		776	5.5	3.2	1.7	2.4
4/29	三	特餐	蒜味麵線羹	無骨香雞排	芝麻包	青菜	*	水果	791	5.5	3.3	1.3	2.8
4/30	四	白飯	蠔油雞丁	雙菇肉片		青菜	紅豆薏仁湯		805	6.5	2.5	1.8	2.6

營養小知識~諾羅病毒

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，有多種不同的病毒均可能導致腸胃炎，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。

諾羅病毒為RNA病毒，用酒精無法殺死。

預防方法：1.勤以肥皂水洗手

2.食物徹底煮熟(尤其是海鮮及貝類)

3.環境消毒(以市售漂白水200cc加入10公升清水使用)

4.嘔吐、排泄物處理(戴手套口罩，市售漂白水1000cc加入10公升清水使用，並停留30分鐘再以清水洗滌)

5.生病在家休息(有症狀立即停止碰食物，症狀解除48小時後才沒有病毒自體內排出)

資料來源:衛生署疾病管制署