

防疫小知識—  
**酒精的正確使用方法**

**“75%才能有效消毒”**  
濃度過高、過低都會影響消毒效果!

**“可隨身攜帶消毒手部”**  
以2ml至5ml高度揉搓雙手至酒精完全乾燥。  
在方便洗手的地方，還是以肥皂正確洗手效果最好!

**“不要噴在口罩上”**  
酒精無法滲透從分過物上的病毒，  
也可能影響口罩過濾效果!

衛生部 疾病管制署  
TAIWAN CDC

# 冠成食品

南興國小 6-7月菜單  
本公司豬肉「原料原產地(台灣)」



欣賞王純純

營養師 高沛綺



<p>6月7日(一) 白米飯 鐵路大排 起司黃金咖哩 三杯鮑菇雞蛋 深色蔬菜 退火冬瓜湯</p> <p>熱量: 731.6 脂肪: 26 糖類: 92.5 蛋白質: 31.9</p>	<p>6月8日(二) 紫米飯 黑胡椒豬柳 雞蓉玉米 海帶豆腐 深色蔬菜 鮮菇香筍湯</p> <p>熱量: 751.8 脂肪: 23 糖類: 106 蛋白質: 30.2</p>	<p>6月9日(三) 白米飯 卡啦雞腿排(炸) 五香碎肉 酸甜醬爆魷魚 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯</p> <p>熱量: 756.2 脂肪: 27 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>6月10日(四) 地瓜飯 芝麻豬排 彩絲炒蛋 竹筍菇菇 淺色蔬菜 味噌豆腐湯</p> <p>熱量: 736.4 脂肪: 24 糖類: 99.5 蛋白質: 30.1</p>	<p>6月11日(五) 招牌蛋炒飯 多汁嫩香雞排 炸蔬菜天婦羅(炸) 鮮肉水餃 深色蔬菜 白玉湯</p> <p>熱量: 730.4 脂肪: 24 糖類: 100.5 蛋白質: 28.1</p>
<p>6月14日(一) 端午節 立端午節</p>	<p>6月15日(二) 五穀飯 三杯滷鴨 快樂雞堡 小瓜嫩豆腐 淺色蔬菜 海芽湯</p> <p>熱量: 710.1 脂肪: 23 糖類: 91 蛋白質: 27.9</p>	<p>6月16日(三) 白米飯 香酥咕咾肉(炸) 烤番薯地瓜條 鹹豬肉豆干 深色蔬菜 白玉蘿蔔湯</p> <p>熱量: 752.7 脂肪: 25.5 糖類: 100 蛋白質: 30.8</p>	<p>6月17日(四) 地瓜飯 彩椒雞丁 綿綿滑嫩蒸蛋 絲瓜麵線 深色蔬菜 港式酸辣湯</p> <p>熱量: 744.2 脂肪: 25 糖類: 98.5 蛋白質: 31.3</p>	<p>6月18日(五) 霸氣咖哩炒飯 和風棒棒腿 焗烤洋芋 魚條碰菇菇(海炸) 深色蔬菜 玉米蛋花湯</p> <p>熱量: 747.9 脂肪: 27.5 糖類: 92.5 蛋白質: 32.6</p>
<p>6月21日(一) 白米飯 板烤雞排 筍干扣肉 百頁拼盤 深色蔬菜 刺瓜湯</p> <p>熱量: 791 脂肪: 25 糖類: 100 蛋白質: 31.5</p>	<p>6月22日(二) 糙米飯 元氣大豬排 香滷豆腐 海苔大阪燒 深色蔬菜 四喜甜湯</p> <p>熱量: 729.1 脂肪: 23 糖類: 100 蛋白質: 29.4</p>	<p>6月23日(三) 白米飯 脆皮嫩雞腿(炸) 滿燒鯛魚 什錦關東煮 深色蔬菜 日式海芽湯</p> <p>熱量: 717.2 脂肪: 26.5 糖類: 95.5 蛋白質: 28.8</p>	<p>6月24日(四) 地瓜飯 吉野家燒肉 彩繪豆腐煲 QQ滷蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>	<p>6月25日(五) Pasta義大利麵 照燒雞翅 水煎包 干貝椰菜 淺色蔬菜 菜頭湯</p> <p>熱量: 715 脂肪: 25 糖類: 92 蛋白質: 30.5</p>
<p>6月28日(一) 白米飯 香草豬里肌 白醬洋芋三色 四季米血 淺色蔬菜 榨菜肉絲湯(醃)</p> <p>熱量: 95.5 脂肪: 29.4 糖類: 23 蛋白質: 729.1</p>	<p>6月29日(二) 紫米飯 巴比Q烤雞排 紅蔥肉醬 客家小魚乾 深色蔬菜 大黃瓜湯</p> <p>熱量: 95.5 脂肪: 28.8 糖類: 24.5 蛋白質: 717.2</p>	<p>6月30日(三) 白米飯 虱目魚排(炸) 小黃瓜豆腐 番茄炒蛋 淺色蔬菜 鮮筍湯</p> <p>熱量: 92 脂肪: 32.3 糖類: 26 蛋白質: 745.2</p>	<p>7月1日(四) 地瓜飯 板烤孜然豬排 親子雞肉丼 塔香海帶 淺色蔬菜 薑絲冬瓜湯</p> <p>熱量: 752 脂肪: 30.5 糖類: 97 蛋白質: 32.5</p>	<p>7月2日(五) 功夫黃金蛋炒飯 糖醋咕咾肉 超值麥克雞塊 小籠鮮肉包 深色蔬菜 玉米濃湯</p> <p>熱量: 745.2 脂肪: 26 糖類: 95.5 蛋白質: 32.3</p>