

防疫小知識—
酒精的**正確使用方法**



“75%才能有效消毒”
溫度過高、過低都會影響消毒效果!



“可隨身攜帶消毒手部”
以2ml至5ml徹底搓洗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”
酒精無法徹底殺死分泌物上的病毒，
也可能影響口罩過濾效果!



冠成食品

南興國小 9月菜單

本公司豬肉「原料原產地(台灣)」



營養師
高沛綺
飲食王統製



<p>9月1日(三) 雜 白米飯 虱目魚排(海炸) 泰式打拋豬 白菜貢丸(加) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>9月2日(四) 地瓜飯 薄皮嫩雞 蔥炒鹹豬肉 滷米血拼盤(冷豆) 蚵白菜 玉米蛋花湯</p>	<p>9月3日(五) 親子丼炒飯 檸檬烤翅 椒鹽杏鮑菇(炸) 海苔大阪燒 大陸妹 白玉蘿蔔湯</p>	
<p>9月8日(三) 白米飯 夜市香雞排(炸) 豆腐魚丁(豆海) 飄香滷蛋 高麗菜 豬血湯(醃)</p>	<p>9月9日(四) 地瓜飯 燒烤雞翅 黑胡椒肉片 芹香炒菇 小白菜 味噌豆腐湯(豆)</p>	<p>9月10日(五)</p>	
<p>9月13日(一)</p>	<p>9月14日(二)</p>	<p>9月15日(三)</p>	
<p>9月20日(一)</p>	<p>9月21日(二)</p>	<p>9月22日(三)</p>	
<p>9月27日(一)</p>	<p>9月28日(二)</p>	<p>9月29日(三)</p>	
<p>9月16日(四)</p>			<p>9月17日(五)</p>
<p>9月23日(四)</p>			<p>9月24日(五)</p>
<p>9月30日(四)</p>			<p>9月11日(六) 補課</p>

9月6日(一)
白米飯
炙燒棒棒腿
蔥燒豬柳
蔥花吉拿棒
青江菜
薑絲紫菜湯

9月7日(二)
五穀飯
照燒豬排
翡翠銀魚羹(海苔)
洋芋雞丁
空心菜
紅豆牛奶露

中秋連假
9月27日(一) 9月28日(二)

南興國小-冠成9/1-9/9菜單



營養師:高沛綺
衛管人員:王紘彰



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

		9月1日(三) 白米飯 虱目魚排(海炸) 泰式打拋豬 白菜貢丸(加) 高麗菜 味噌豆腐湯(豆)	9月2日(四) 地瓜飯 薄皮嫩雞 蔥炒鹹豬肉 滷米血拼盤(冷豆) 蚵白菜 玉米蛋花湯	9月3日(五) 親子丼炒飯 檸檬烤翅 椒鹽杏鮑菇(炸) 海苔大阪燒 大陸妹 白玉蘿蔔湯
		熱量: 795 脂肪: 27 醣類: 104.5 蛋白質: 33.5	熱量: 770.6 脂肪: 27 醣類: 98.5 蛋白質: 33.4	熱量: 793.5 脂肪: 27.5 醣類: 102.5 蛋白質: 34
9月6日(一)	9月7日(二)	9月8日(三)	9月9日(四)	9月10日(五)
白米飯 炙燒棒棒腿 蔥燒豬柳 蔥花吉拿棒(冷) 青江菜 薑絲紫菜湯	五穀飯 照燒豬排 翡翠銀魚羹(海菜) 洋芋雞丁 空心菜 紅豆牛奶露	白米飯 夜市香雞排(炸) 豆腐魚丁(豆海) 飄香滷蛋 高麗菜 豬血湯(醃)	地瓜飯 燒烤雞翅 黑胡椒肉片 芹香炒菇 小白菜 味噌豆腐湯(豆)	
熱量: 790.8 脂肪: 26 醣類: 105.5 蛋白質: 33.7	熱量: 791 脂肪: 23 醣類: 103 蛋白質: 34	熱量: 806.1 脂肪: 26.5 醣類: 108.5 蛋白質: 33.4	熱量: 787 脂肪: 27 醣類: 102 蛋白質: 34	
9月13日(一)	9月14日(二)	9月15日(三)	9月16日(四)	9月17日(五)
9月20日(一)	9月21日(二)	9月22日(三)	9月23日(四)	9月24日(五)
中秋連假	中秋連假			
熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0		
9月27日(一)	9月28日(二)	9月29日(三)	9月30日(四)	9月11日(六) 補課

9月第二週菜單明細(靜修國小-冠成廠商)

食材以可食量標示

日期	主食	備註	主菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	副菜	備註	湯	備註	水果/乳品/穀類	營養分析	食物類別	份數						
9月6日 星期一 餐數	白米飯	蒸	個人量(克) 100	炙燒棒棒腿	烤	個人量(克) 65	蔥燒豬柳	炒	個人量(克) 35	蔥花吉拿棒(冷)	烤	個人量(克) 30	青江菜	川燙	個人量(克) 120	薑絲紫菜湯	煮	個人量(克) 5	醃類:	主食類	6.3	
	白米			生鮮雞腿			生鮮豬肉 洋蔥 紅蘿蔔				冷					海帶芽 薑絲 紅蘿蔔			105.5	豆魚肉蛋類	2.7	
																			26	脂肪:	蔬菜類	2.2
																			33.7	蛋白質:	油類	2.5
																					水果類	0
																					奶類	0
																					熱量:	790.8
9月7日 星期二 餐數	五穀飯	蒸	個人量(克) 60	照燒豬排	滷	個人量(克) 60	翡翠銀魚羹(海菜)	煮	個人量(克) 3	洋芋雞丁	煮	個人量(克) 40	空心菜	川燙	個人量(克) 120	紅豆牛奶露	煮	個人量(克) 10	醃類:	主食類	6.2	
	白米 五穀米		40	生鮮豬肉			翡翠 吻魚 紅蘿蔔 大白菜 鮮菇 白蘿蔔	海	3	生鮮雞肉 洋芋 紅蘿蔔		20				紅豆 奶粉		5	103	豆魚肉蛋類	2.8	
																			23	脂肪:	蔬菜類	2
																			34	蛋白質:	油類	2.6
																					水果類	0
																					奶類	0
																					熱量:	791
9月8日 星期三 餐數	白米飯	蒸	個人量(克) 100	夜市香雞排(炸)	炸	個人量(克) 60	豆腐魚丁(豆海)	煮	個人量(克) 30	飄香滷蛋	煮	個人量(克) 55	高麗菜	川燙	個人量(克) 120	豬血湯(醃)	煮	個人量(克) 20	醃類:	主食類	6.5	
	白米			生鮮雞排			豆腐 生鮮豬絞肉 新鮮魚丁 紅蘿蔔	豆 海	5 30 5	雞蛋						豬血 榨菜絲		5	108.5	豆魚肉蛋類	2.6	
																			26.5	脂肪:	蔬菜類	2.2
																			33.4	蛋白質:	油類	2.7
																					水果類	0
																					奶類	0
																					熱量:	806.1
9月9日 星期四 餐數	地瓜飯	蒸	個人量(克) 90	燒烤雞翅	烤	個人量(克) 50	黑胡椒肉片	炒	個人量(克) 10	芹香炒菇	煮	個人量(克) 10	小白菜	川燙	個人量(克) 120	味噌豆腐湯(豆)	煮	個人量(克) 20	醃類:	主食類	6	
	白米 地瓜		45	生鮮雞翅			紅蘿蔔 白蘿蔔 生鮮豬肉		15 20	芹菜 鮮菇 紅蘿蔔 木耳 白蘿蔔 生鮮豬肉		30 10 10 10 5				豆腐 味噌		2	102	豆魚肉蛋類	2.8	
																			27	脂肪:	蔬菜類	2.4
																			34	蛋白質:	油類	2.6
																					水果類	0
																					奶類	0
																					熱量:	787