

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第14週 菜單內容						
日期	05月 14日 星期一	05月 15日 星期二	05月 16日 星期三	05月 17日 星期四	05月 18日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	黑胡椒鐵板麵	什錦米飯	地瓜飯
	主菜	蒜泥白肉	瓜子雞丁	空白	滷什錦	豆酥魚
	副食一	蘑菇雞柳	茶碗蒸	空白	沙茶粉絲	肉片桂竹筍
	副食二	香蒜菠菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜
	湯	貢丸湯-2	酸菜排骨湯	關東煮-4	味噌豆腐湯-2	綠豆粉條
	水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果
其他	空白	空白	流沙起司包	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		
類	總熱量	577.35 Kcal	82.5%	725.79 Kcal	103.7%	219.24 Kcal	31.3%	416.81 Kcal	59.5%	623.28 Kcal	89.0%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90 份	78.0%	4.69 份	93.8%	0.74 份	14.7%	3.14 份	62.9%	3.70 份	73.9%	5份 / 天
	豆魚肉蛋類	2.37 份	118.3%	2.08 份	103.9%	0.38 份	18.8%	0.81 份	40.7%	0.92 份	46.1%	2份 / 天
	蔬菜類	1.16 份	77.1%	0.77 份	51.6%	0.30 份	19.7%	0.40 份	26.6%	0.64 份	42.5%	1.5份 / 天
	油脂堅果類	0.70 份	35.0%	0.87 份	43.4%	0.27 份	13.4%	0.27 份	13.4%	0.20 份	10.1%	2份 / 天
	乳品/水果類	1.88 份	11.8%	1.54 份	77.0%	1.88 份	11.8%	1.88 份	11.8%	1.54 份	77.0%	2份 / 週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第15週 菜單內容						
日期	05月 21日	05月 22日 星期二	05月 23日 星期三	05月 24日 星期四	05月 25日 星期五	備註
供餐內容	主食	糙米飯	小米白飯	茄汁肉絲炒飯	什錦米飯	地瓜飯
	主菜	筍乾肉-1	咖哩雞丁	蒸肉圓	糖醋魚丁	沙茶雞丁
	副食一	培根高麗菜	麻油杏鮑菇-2	空白	黃金炒蛋	白菜魷魚羹
	副食二	青花玉筍	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	蒜香空心菜
	湯	筍香雞湯	蘿蔔排骨湯-2	酸辣湯-3	薑絲蝦湯	刺瓜魚丸湯
	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	

學齡兒童每日午餐建議攝取量

		佔建議攝取量(%)		佔建議攝取量(%)		佔建議攝取量(%)		佔建議攝取量(%)		佔建議攝取量(%)		
	總熱量	603.16	Kcal 86.2%	727.80	Kcal 104.0%	2215.96	Kcal 316.6%	653.13	Kcal 93.3%	703.28	Kcal 100.5%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	5.84	份 116.8%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 / 天
	豆魚肉蛋類	1.96	份 98.0%	1.92	份 95.8%	4.57	份 228.6%	2.00	份 99.8%	1.75	份 87.4%	2份 / 天
	蔬菜類	1.47	份 97.7%	0.71	份 47.5%	1.39	份 92.9%	0.76	份 50.6%	1.36	份 90.7%	1.5份 / 天
	油脂堅果類	0.76	份 38.1%	0.82	份 40.8%	1.12	份 55.8%	0.77	份 38.3%	1.02	份 51.2%	2份 / 天
	乳品/水果類	1.88	份 11.8%	1.54	份 77.0%	1.88	份 11.8%	1.16	份 58.0%	1.54	份 77.0%	2份 / 週
		0.91	份 5.9%	0.91	份 4.9%	0.91	份 5.9%	0.91	份 5.9%	0.91	份 5.9%	1份 / 週

別把沙門氏菌吞下肚-正確洗手 7 字訣

「洗手」遠離病源的「第一道防線」！站在充滿細菌病毒前線的醫護人員來說，落實手部衛生非常重要。一般民眾應避免拿著沾有沙門氏菌的蔬菜、生蛋，卻忘了洗手，可能把病菌吃下肚，增加感染敗血症風險，不可不慎！

遠離接觸到沙門氏菌，碰到生菜及生蛋一定要洗手。美國爆發大規模沙門氏菌病例，要遠離接觸到生菜及生蛋上的沙門氏菌，提醒只要拿到接觸到生菜及生蛋後，都要徹底洗手。手部衛生是防範醫療照護相關感染最簡單可行、有效且合乎成本效益的方法。都知道洗手要「濕、搓、沖、捧、擦」，但卻常敗在搓手方式錯誤，以致勤洗手，仍難逃傳染病纏身。臺大醫院多年前前即在校園推動「內、外、夾、弓、大、立、腕」7字口訣，教導民眾正確洗手，減少發生機會。

【正確洗手 7 字訣】

「內、外、夾、弓、大、立、腕」的口訣要領如下：

- 內：雙手的手心相互搓揉。
- 外：手背、手背相互搓揉。
- 夾：十指夾縫相互搓揉。
- 弓：手心與手指背相互搓揉。
- 大：大拇指與虎口。
- 立：手指立起與手心互相搓揉指尖。
- 腕：不要忘記手腕。



響應世界手部衛生日，落實「手部衛生五時機」預防敗血症。每年5月5日為世界衛生組織WHO訂定的「世界手部衛生日」。以5隻手指頭象徵手部衛生5時機，強化手部衛生概念。今年活動主題為「勤洗手，保健康 (Prevent Sepsis in health care- It's in Your Hands)」，參與WHO設定的五大行動對象：政策制定者、感管領、民眾代表團體、醫院高階主管以及醫護人員，藉以發揮影響力與號召力，共同努力推動手部衛生，期望在護病人時運用「手部衛生五時機」來預防敗血症。