

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第18週 菜單內容

日期	06月 11日 星期一	06月 12日 星期二	06月 13日 星期三	06月 14日 星期四	06月 15日 星期五	備註
供餐內容	主食 糙米飯	小米白飯	肉粽	什錦米飯	地瓜飯	6/12 餐點
	主菜 香酥雞米花	筍乾肉-1	空白	三杯杏鮑菇-1	茄香肉燥	由4年7班
	副食一 肉絲青花菜	螞蟥上樹-2	空白	珍珠蒸蛋-2	炒雞肉丁	林同學設計
	副食二 玉米白津	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
	湯 蘿蔔排骨湯-1	豆薯蛋花湯	火鍋湯	柴魚味噌湯-1	檸檬山粉圓	
	水果 空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
	其他 空白	空白	大肉包	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(%)	
總熱量	515.69 Kcal 73.7%	753.52 Kcal 107.6%	2911.48 Kcal 415.9%	473.37 Kcal 67.6%	699.84 Kcal 100.0%	700 大卡
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	24.57 份 491.3%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天
豆魚肉蛋類	0.80 份 39.8%	1.82 份 91.1%	3.13 份 156.5%	1.69 份 84.7%	2.39 份 119.6%	2份 /天
蔬菜類	1.31 份 87.2%	0.65 份 43.5%	1.43 份 95.4%	0.64 份 42.9%	0.70 份 46.9%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.71 份 35.5%	0.69 份 34.6%	2.30 份 115.0%	0.46 份 23.0%	0.88 份 44.2%	2份 /天
乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.54 份 77.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	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19週 菜單內容

日期	06月 18日 星期一	06月 19日 星期二	06月 20日 星期三	06月 21日 星期四	06月 22日 星期五	備註
供餐內容	空白	小米白飯	酢醬麵	什錦米飯	地瓜飯	6月18日
	空白	彩色雞丁-2	煙燻滷蛋	咖哩魚丁	黑胡椒肉片	端午節
	空白	番茄炒蛋-2	空白	開陽白菜-2	沙茶粉絲	
	空白	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	炒油菜	
	空白	刺瓜排骨	虱目魚丸湯-1	筍絲蛋花湯	玉米排骨湯	
	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
	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(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	0.00 Kcal 0.0%	658.98 Kcal 94.1%	2256.61 Kcal 322.4%	409.27 Kcal 58.5%	620.44 Kcal 88.6%	700 大卡
全穀根莖類	0.00 份 0.0%	4.69 份 93.8%	0.82 份 16.4%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天
豆魚肉蛋類	0.00 份 0.0%	2.28 份 114.0%	19.69 份 984.3%	1.39 份 69.6%	1.26 份 63.1%	2份 /天
蔬菜類	0.00 份 0.0%	0.80 份 53.4%	5.29 份 352.8%	0.53 份 35.1%	0.84 份 56.1%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.00 份 0.0%	0.48 份 24.1%	6.03 份 301.7%	0.28 份 14.1%	0.43 份 21.3%	2份 /天
乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.54 份 77.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	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20週 菜單內容

日期	06月 25日 星期一	06月 26日 星期二	06月 27日 星期三	06月 28日 星期四	06月 29日 星期五	備註
供餐內容	主食 糙米飯	小米白飯	刀削炒麵	什錦米飯	豬肉燴飯	6月29日
	主菜 梅干扣肉	香滷棒棒腿	空白	香酥土魷魚	空白	結業式
	副食一 培根高麗菜	肉絲水蓮	空白	三色玉米	空白	
	副食二 青花杏鮑菇	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	空白	
	湯 蕃茄蛋花湯	貢丸黃瓜湯	里港餛飩湯	蛤蜊冬瓜湯	空白	
	水果 空白	當季水果	牛奶多多	優酪乳	奶酪	
	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(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	581.22 Kcal 83.0%	687.35 Kcal 98.2%	551.04 Kcal 78.7%	621.10 Kcal 88.7%	447.87 Kcal 64.0%	700 大卡
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	5.64 份 112.8%	3.14 份 62.9%	5.04 份 100.8%	5份 /天
豆魚肉蛋類	1.78 份 88.8%	2.82 份 141.0%	0.66 份 32.8%	1.72 份 85.8%	0.52 份 26.0%	2份 /天
蔬菜類	1.35 份 89.7%	0.75 份 50.1%	0.34 份 22.8%	0.54 份 35.9%	0.17 份 11.6%	1.5份 /天
油脂堅果類	0.83 份 41.7%	0.66 份 33.0%	0.28 份 13.8%	1.05 份 52.6%	0.17 份 8.7%	2份 /天
乳品/水果類	0.00 份 0.0%	1.54 份 77.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	0.00 份 0.0%	2份 /週

防溺水十招

生命無價！教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

教育部 關心您



戲水地點需合法，要有救生設備與人員



避免做出危險行為，不要跳水



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心



不要落單，隨時注意同伴狀況位置



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



不可在水中嬉鬧惡作劇



不要長時間浸泡在水中，小心失溫



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆