

113 年 11 月份菜單



日期	星期	主食	副食		湯品	午餐精進	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)	
11月1日	星期五	糙米飯	滷雞排	大瓜肉絲	美味時蔬	金針菇肉絲湯	蒸喜兔包	5	3	2	700
11月4日	星期一	白飯	降燒肉丁	玉菜粉絲煲	美味時蔬	關東煮	蒸芝麻包	5	3.5	2	750
11月5日	星期二	糙米飯	香酥魚片	鮮菇燴三鮮	美味時蔬	南瓜蛋花湯	蒸珍珠丸	5.5	3.5	2	785
11月6日	星期三	泡菜豬肉蓋飯		炸麥克雞塊	美味時蔬	紫米芋頭西米露	水果	5	3.5	2	750
11月7日	星期四	白飯	滷雞翅	豆干炒肉絲	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	蒸燒賣	5.5	3	2	735
11月8日	星期五	糙米飯	洋蔥雞丁	玉米炒蛋	美味時蔬	日式味噌湯	炸魷魚丸	5	3	2	700
11月11日	星期一	白飯	三杯雞	玉菜燴鮮菇	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	水煮蛋	5	3.5	2	750
11月12日	星期二	糙米飯	蔥燒魚	麻婆豆腐	美味時蔬	青菜蛋花湯	滷黑輪條	5.5	3.5	2	785
11月13日	星期三	醃醬拌麵		魷魚丸	美味時蔬	珍珠紅茶	水果	5	3.5	2	750
11月14日	星期四	白飯	海結燒肉	大瓜肉羹	美味時蔬	玉米濃湯	蒸珍珠丸	5.5	3	2	735
11月15日	星期五	糙米飯	咖哩雞	白菜滷	美味時蔬	肉骨茶湯	蒸銀絲卷	5	3	2	700
11月18日	星期一	白飯	白芋燒肉	玉米肉末	美味時蔬	番茄高麗菜湯	餅乾	5	3.5	2	750
11月19日	星期二	糙米飯	糖醋雞丁	南瓜豆腐煲	美味時蔬	酸菜肉片湯	蒸芝麻包	5.5	3.5	2	785
11月20日	星期三	黑胡椒豬柳燴飯		雙色饅頭	美味時蔬	綠豆湯	水果	5	3.5	2	750
11月21日	星期四	白飯	韭香絞肉	豆干炒肉絲	美味時蔬	玉米肉絲湯	蒸蘿蔔糕	5.5	3	2	735
11月22日	星期五	糙米飯	麻油雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	白菜鮮菇湯	滷虱目魚丸	5	3	2	700
11月25日	星期一	白飯	甜麵燒雞	玉米炒蛋	美味時蔬	關東煮	蒸肉包	5	3.5	2	750
11月26日	星期二	糙米飯	豆豉魚	螞蟻上樹	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	蒸珍珠丸	5.5	3.5	2	785
11月27日	星期三	日式炒烏龍麵		炸麥克雞塊	美味時蔬	冬瓜粉圓	水果	5	3.5	2	750
11月28日	星期四	白飯	木須燒豚肉	咖哩肉末	美味時蔬	日式味噌湯	保久乳	5.5	3	2	735
11月29日	星期五	糙米飯	鹹酥雞	豆芽肉絲	美味時蔬	針菇肉片湯	蒸鮮奶小饅頭	5	3	2	700



咖啡不只會讓你睡不著



衛生福利部疾病管制署
www.cdc.gov.tw

咖啡含有豐富的咖啡因，時常作為解決精神不濟的飲品，但攝入過多的咖啡因，不僅會造成反效果，對健康也會有影響喔。



成年人每日咖啡因總量不宜超過**三百毫克**



3-12幼童每日攝取量上限為：**體重 x 2.5 毫克**

攝入過量咖啡因對孩童健康的潛在風險



過度利尿，造成礦物質流失



干擾鈣質吸收，干擾骨骼發育



情緒波動大，造成焦慮、過動

富含咖啡因的食品



咖啡

一杯約含 80-180 mg



綠茶

一杯約含 20-80 mg



可樂

一杯約含 36-65 mg



巧克力

一份約含 60-420 mg



能量飲料

一杯約含 50-250 mg



止痛藥

一錠約含 30-100 mg