

日期	星期	主食	副食			湯	水果/乳品	熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (mg)
10/01	三	特餐	蒜味麵線羹	酸菜肉片	葷青菜	刈包皮		715	6.0	2.1	1.5	2.3	0.0	0.0	118
10/02	四	白飯	筍乾扣肉	蝦仁粉絲煲	葷青菜	酸辣湯	水果	869	6.7	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	166
10/03	五	紫米飯	蜜汁小豆干	玉米蒸蛋	香炒空心菜	綠豆仁粉圓牛奶	鮮奶	912	7.1	2.4	1.2	2.3	0.0	0.7	824
10/07	二	白飯	香菇肉燥	鮮蔬鹽水雞	葷青菜	海結排骨湯	水果	838	5.8	2.9	1.8	2.5	1.0	0.0	228
10/08	三	特餐	什錦鹹粥	鹽酥雞	葷青菜	鍋貼X2		801	6.2	2.7	1.5	2.9	0.0	0.0	107
10/09	四	白飯	春川炒雞	海帶干絲	葷青菜	花豆地瓜圓湯	水果	895	7.4	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	204
10/13	一	白飯	蘑菇豬柳	玉米肉末	葷青菜	肉骨茶湯	鮮奶	848	6.5	2.3	1.8	2.3	0.0	0.5	344
10/14	二	糙米飯	三杯雞丁	高麗菜封	葷青菜	海芽豆腐湯	水果	860	5.8	3.1	1.9	2.6	1.0	0.0	231
10/15	三	特餐	沙茶炒麵	紅糟魚球	葷青菜	黃瓜魚丸湯		782	5.5	2.9	1.9	3.0	0.0	0.0	117
10/16	四	白飯	糖醋排骨	芋香白菜	葷青菜	金茸蛋花湯	水果	792	6.0	2.0	2.1	2.5	1.0	0.0	126
10/17	五	紫米飯	鐵板雞柳	生香菇蒸蛋	葷青菜	蜜燕麥粉圓甜湯		862	7.6	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	126
10/20	一	白飯	花瓜肉燥	義式燉鮮蔬	葷青菜	玉米大骨湯	鮮奶	878	6.8	2.4	1.5	2.5	0.0	0.5	358
10/21	二	糙米飯	蔥油雞丁	東山滷味	葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	853	5.8	3.2	1.7	2.4	1.0	0.0	328
10/22	三	特餐	鍋燒烏龍湯麵	炸雞翅	葷青菜	甜心捲		760	6.1	2.3	1.5	2.8	0.0	0.0	89
10/23	四	白飯	蒲燒鯛	洋蔥火腿炒蛋	葷青菜	紫米紅豆露	水果	829	6.7	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	125
10/27	一	白飯	咖哩豬柳	熱炒三鮮	葷青菜	美味鮮菇湯	鮮奶	821	6.1	2.1	1.9	2.6	0.0	0.5	296
10/28	二	糙米飯	親子丼	日式關東煮	葷青菜	味噌湯	水果	871	6.2	3.0	1.7	2.5	1.0	0.0	221
10/29	三	特餐	黃金起司義麵	滷雞腿	葷青菜	玉米濃湯		752	5.6	2.7	1.5	2.4	0.0	0.1	136
10/30	四	白飯	椒鹽魚球	西滷肉	葷青菜	鳳梨香菇雞湯	水果	926	5.8	3.8	1.9	2.9	1.0	0.0	342
10/31	五	紫米飯	三杯油豆腐	日式蒸蛋	葷青菜	綠豆薏仁湯	豆漿	804	7.1	2.3	1.2	2.4	0.0	0.0	248

依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。

學生如有食物過敏，請家長務必告知。

營養小知識-流感升溫;如何對抗流感?

### 上呼吸道感染 & 流感差在哪?

**感冒症狀**  
鼻腔、口咽喉等受感染  
病原體為病毒

**流感症狀**  
特定流感病毒引起的  
急性呼吸道感染

以全身性症狀表現  
重症及死亡率較高

### 預防流感 6大營養素不能少!

<b>蛋白質</b> 強健免疫系統 魚、雞肉、瘦牛肉、豆腐、雞蛋、乳製品	<b>維生素C</b> 強化免疫防禦 檸檬、奇異果、紅甜椒、綠葉蔬菜、草莓、檸檬	<b>維生素D</b> 降低感染風險 鮭魚、鯖魚、雞蛋、木耳、香菇
<b>鋅/硒</b> 提升免疫細胞能力 雞、牡蠣、南瓜籽、腰果、巴西堅果、全穀類、魚類	<b>維生素A</b> 維持黏膜健康 胡蘿蔔、南瓜、動物肝臟、菠菜、羽衣甘藍	<b>益生菌/益生元</b> 促進免疫防禦 優格、泡菜、味噌、燕窩、香蕉、洋蔥

### 喉嚨痛該怎麼吃?

選擇冰涼、滑順、好吞嚥的食物  
減少刺激感:

### 發燒該怎麼吃?

發燒容易導致身體水分流失  
補充足夠水分是重點:

### 流感飲食有禁忌嗎?

喉嚨痛、發燒、頭痛代表身體處於發炎狀態，應避免助長發炎的食物

## 流感必殺 7絕招

f 新北衛什麼

- 打疫苗
- 勤洗手
- 戴口罩
- 好作息
- 多休息
- 速就醫
- 拖口罩