

111年03月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
3月1日	星期二	白飯	麻油雞	翠炒高麗	美味時蔬	南瓜濃湯	5	3	2	700
3月2日	星期三	咖哩炒烏龍麵		芝麻包	美味時蔬	日式味噌湯	5	3.5	2	750
3月3日	星期四	白飯	三杯魚丁	大瓜肉絲	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5.5	3.5	2	785
3月4日	星期五	白飯	馬鈴薯燉肉	紅燒豆腐	美味時蔬	菇菇湯	5	3.5	2	750
3月7日	星期一	白飯	宮保雞丁	南瓜肉末	美味時蔬	虱目魚丸湯	5.5	3	2	735
3月8日	星期二	白飯	沙茶滷肉	玉米炒蛋	美味時蔬	金茸海裙湯	5	3	2	700
3月9日	星期三	豬柳燴飯		茶葉蛋	美味時蔬	綠豆地瓜湯	5	3.5	2	750
3月10日	星期四	白飯	壽喜燒	大瓜白片	美味時蔬	鮮菇雞湯	5.5	3.5	2	785
3月11日	星期五	白飯	紅燒魚片	烏龍滷味	美味時蔬	大瓜排骨湯	5	3.5	2	750
3月14日	星期一	白飯	洋蔥雞丁	刈薯炒蛋	美味時蔬	關東煮	5.5	3	2	735
3月15日	星期二	白飯	咖哩肉丁	白菜滷	美味時蔬	海芽蛋花湯	5	3	2	700
3月16日	星期三	什錦炒米粉		芝麻包	美味時蔬	大瓜虱目魚丸湯	5	3.5	2	750
3月17日	星期四	白飯	韭香絞肉	海帶肉絲	美味時蔬	南瓜濃湯	5.5	3.5	2	785
3月18日	星期五	白飯	香酥魚丁	翠炒高麗	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5	3.5	2	750
3月21日	星期一	白飯	咖哩雞	玉米炒蛋	美味時蔬	大瓜魚丸湯	5.5	3	2	735
3月22日	星期二	白飯	壽喜燒	白菜粉絲煲	美味時蔬	羅宋湯	5	3	2	700
3月23日	星期三	炒麵疙瘩		蝦捲	美味時蔬	綠豆湯	5	3.5	2	750
3月24日	星期四	白飯	三杯魚丁	大瓜肉絲	美味時蔬	金針菇肉絲湯	5.5	3.5	2	785
3月25日	星期五	白飯	海結燒肉	瓜仔肉燥	美味時蔬	粉絲蛋花湯	5	3.5	2	750
3月28日	星期一	白飯	洋蔥雞丁	螞蟻上樹	美味時蔬	關東煮	5.5	3	2	735
3月29日	星期二	白飯	馬鈴薯燉肉	玉米肉末	美味時蔬	蘿蔔肉絲湯	5	3	2	700
3月30日	星期三	什錦炒麵		喜兔包	美味時蔬	紅豆薏仁湯	5	3.5	2	750
3月31日	星期四	白飯	鹹酥雞	刈薯炒蛋	美味時蔬	玉米濃湯	5.5	3.5	2	785

食品中毒：諾羅病毒

衛生福利部疾病管制署
www.cdc.gov.tw

諾羅病毒以前稱為類諾瓦克病毒Norwalk-like virus (NLVs)，是一群可感染人類引起腸胃道發炎的病毒

感染諾羅病毒的症狀



Dizziness

噁心、嘔吐



Intestinal colic

腹痛



Diarrhea

腹瀉

諾羅病毒的傳染性極強，只要少量的病毒就能造成感染，感染途徑也相當廣，包括：



食物



接觸



排泄物、飛沫

洗手是預防生病以及食品中毒
最有效的方法！

每次洗手都要超過20秒