

# 112 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	星期三	麵疙瘩		燒賣	美味時蔬	紫米西米露	水果	5	3	2	700
11月2日	星期四	白飯	瓜子肉	什錦冬粉	美味時蔬	玉米濃湯	蝦卷	5	3.5	2	750
11月3日	星期五	糙米飯	洋蔥雞丁	大瓜肉絲	美味時蔬	金針菇肉絲湯	豆沙包	5.5	3.5	2	785
11月6日	星期一	白飯	馬鈴薯燉肉	白菜粉絲煲	美味時蔬	關東煮	麥克雞塊	5	3.5	2	750
11月7日	星期二	糙米飯	木須燒雞丁	鮮菇燴三鮮	美味時蔬	南瓜蛋花湯	鍋貼	5.5	3	2	735
11月8日	星期三	醉醬拌麵		芝麻包	美味時蔬	紅豆薏仁湯	水果	5	3	2	700
11月9日	星期四	白飯	麻油雞	紅蔘炒蛋	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	燒賣	5	3.5	2	750
11月10日	星期五	糙米飯	紅燒肉丁	洋蔥肉絲	美味時蔬	日式味噌湯	魷魚丸	5.5	3.5	2	785
11月13日	星期一	白飯	洋蔥雞丁	萬株肉末	美味時蔬	菇菇湯	福州丸	5	3.5	2	750
11月14日	星期二	糙米飯	蔥燒魚	紅燒雙薯	美味時蔬	青菜蛋花湯	黑輪條	5.5	3	2	735
11月15日	星期三	泡菜豬肉蓋飯		麥克雞塊	美味時蔬	綠豆珍珠湯	水果	5	3	2	700
11月16日	星期四	白飯	海結燒肉	白菜燴鮮菇	美味時蔬	玉米雞湯	珍珠丸	5	3.5	2	750
11月17日	星期五	糙米飯	咖哩雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	玉菜肉片湯	銀絲卷	5.5	3.5	2	785
11月20日	星期一	白飯	日式洋蔥肉	玉米肉末	美味時蔬	番茄高麗菜湯	甜不辣	5	3.5	2	750
11月21日	星期二	糙米飯	糖醋雞丁	刈薯炒蛋	美味時蔬	酸菜肉片湯	米血丁	5.5	3	2	735
11月22日	星期三	蘑菇豬柳燴飯		雙色饅頭	美味時蔬	紅豆湯	水果	5	3	2	700
11月23日	星期四	白飯	三杯雞	海帶肉絲	美味時蔬	玉米肉絲湯	蘿蔔糕	5	3.5	2	750
11月24日	星期五	糙米飯	泡菜肉片	客家小炒	美味時蔬	白菜珍菇湯	虱目魚丸	5.5	3.5	2	785
11月27日	星期一	白飯	甜麵燒雞	日式蒸蛋	美味時蔬	鮮菇肉絲湯	麥克雞塊	5	3.5	2	750
11月28日	星期二	糙米飯	豆豉魚	螞蟻上樹	美味時蔬	蘿蔔燉雞湯	水餃	5.5	3	2	735
11月29日	星期三	日式炒烏龍麵		鮮肉包	美味時蔬	冬瓜粉圓	水果	5	3	2	700
11月30日	星期四	白飯	木須燒豚肉	豆芽肉絲	美味時蔬	日式味噌湯	保久乳	5	3.5	2	750



## 腸炎弧菌

*Vibrio parahaemolyticus*



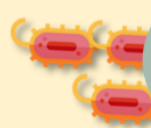
衛生福利部疾病管制署  
www.cdc.gov.tw

腸炎弧菌屬於食品病原菌，存在於溫暖的沿海地區，而台灣四面環海，國人食用魚肉比例也較高，使得腸炎弧菌造成的食品中毒發生率在**台灣排名第一**。

### 腸炎弧菌的特性



適合在海水中生長



在適合的環境繁殖  
速度極快

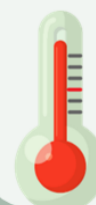
### 如何預防



**腸炎弧菌嗜鹽**，生鮮魚貝類可用自來水充分清洗去除此菌。



**腸炎弧菌對低溫極敏感**，可用低溫冷藏方法防止繁殖。



**不耐熱**，在 60°C 經 15 分鐘即易被殺滅



生魚片是最容易造成腸炎弧菌食品中毒的食物，要特別注意環境的衛生喔！