

午餐快報

The Lunch Poster

中華民國 108 年 12 月 30 日

發行人: 中正國小 校長陳福順

本期公佈於本校網站校務佈告欄, 請依需求自行下載使用

第 19 週 12 月 30 日~1 月 3 日		第 20 週 1 月 6 日~1 月 10 日		第 21 週 1 月 13 日~1 月 17 日	
星期一	蕎麥飯 結頭滷肉 日式蒸蛋 炒小白菜 金茸三絲湯 熱量: 649.16 大卡 蛋白質: 27.79 克 脂肪: 23.60 克 醣類: 81.40 克	星期一	糙米飯 馬鈴薯燉肉 紅蘿蔔炒蛋 炒菠菜 冬瓜排骨湯 熱量: 667.54 大卡 蛋白質: 28.96 克 脂肪: 24.10 克 醣類: 83.70 克	星期一	薏仁飯 三杯肉絲 日式蒸蛋 炒大白菜 玉米穗大骨湯 熱量: 662.41 大卡 蛋白質: 28.59 克 脂肪: 24.05 克 醣類: 82.90 克
星期二	三杯鮑菇雞丁 螞蟻上樹 炒油菜 蘿蔔排骨湯 熱量: 623.49 大卡 蛋白質: 25.21 克 脂肪: 21.65 克 醣類: 81.95 克	星期二	泰式酸辣魚丁 冬瓜鮮燴 炒蚵白菜 綠豆西米露 熱量: 747.85 大卡 蛋白質: 28.70 克 脂肪: 23.45 克 醣類: 105.50 克	星期二	咖哩雞丁 彩頭肉絲 炒菠菜 冬瓜丸子湯 熱量: 632.82 大卡 蛋白質: 26.58 克 脂肪: 22.70 克 醣類: 80.55 克
星期三	元旦 休假一日 	星期三	特餐 麵線糊 滷蛋*1 豬肉餡餅*1 熱量: 686.31 大卡 蛋白質: 27.19 克 脂肪: 22.15 克 醣類: 94.55 克	星期三	糙米飯 打拋豬 玉米五色 炒油菜 味噌豆腐湯 熱量: 669.50 大卡 蛋白質: 27.30 克 脂肪: 22.50 克 醣類: 89.45 克
星期四	茄汁燒魚丁 蘿蔔鮮燴 炒菠菜 南瓜排骨湯 熱量: 658.08 大卡 蛋白質: 27.32 克 脂肪: 22.80 克 醣類: 85.90 克	星期四	海苔飯 鴿蛋肉燥 鐵板銀芽 炒青江菜 蕃茄蛋花湯 熱量: 671.97 大卡 蛋白質: 29.23 克 脂肪: 24.25 克 醣類: 84.20 克	星期四	椒鹽烏魚*1 麻婆豆腐 炒小白菜 蘿蔔大骨湯 熱量: 651.21 大卡 蛋白質: 27.64 克 脂肪: 23.45 克 醣類: 82.40 克
星期五	糙米飯 黑胡椒豬柳 小瓜炒甜不辣 炒高麗菜 蘿蔔玉米湯 熱量: 651.68 大卡 蛋白質: 25.22 克 脂肪: 20.80 克 醣類: 90.90 克	星期五	糙米飯 吉利燒雞 家常滷味 炒油菜 酸辣湯 熱量: 661.54 大卡 蛋白質: 28.51 克 脂肪: 23.90 克 醣類: 83.10 克	星期五	糙米飯 蘑菇肉醬 黃瓜炒肉絲 炒萵苣 玉米濃湯 熱量: 716.16 大卡 蛋白質: 28.49 克 脂肪: 22.20 克 醣類: 100.60 克
承 豐	主 廚: 洪梅、洪雪 飯 湯: 玉琴、鳳美	豐 成	主 廚: 洪梅、洪雪 飯 湯: 玉琴、鳳美	豐 成	主 廚: 玉琴、鳳美 飯 湯: 洪梅、洪雪

第 22 週 1 月 20 日~1 月 24 日

寒假小叮嚀

星期一	五穀米飯 醬燒雞丁 青蔥菜脯蛋 炒高麗菜 結頭玉米湯 熱量: 651.85 大卡 蛋白質: 27.95 克 脂肪: 23.65 克 醣類: 81.80 克
-----	--

- ☆ 1/21 寒假開始
- ☆ 1/23~1/29 春節
- ☆ 2/11 開學



親愛的小朋友大家好:

要放寒假了, 大家一定都很高興, 在冷冷的天裡, 可以窩在暖呼呼的被窩裡睡個好覺, 不必像平時每天趕早上學; 也可以輕鬆一下, 不必上很多的課, 寫很多的作業, 又可以過個好年, 紅包滿滿, 快樂無比。不過, 也要叮嚀小朋友。寒假是可以放輕鬆點, 但也不是只有吃喝玩樂, 什麼都不做哦! 希望小朋友能在假期中, 充分把握時間, 做多元不同的學習哦!

- ◎ 主動幫忙做家事, 做個貼心的好小孩, 媽媽的好幫手。
- ◎ 外出一定事先告知父母, 並注意安全。
- ◎ 每天早睡早起作息正常, 運動 30 分鐘以上, 培養良好體能。
- ◎ 過年期間飲食零食要節制, 不要過量。
- ◎ 電視、電腦、手機要適度使用, 勿長時間用眼, 保護視力

祝大家 有個充實又愉快的寒假生活



豐 成	主 廚: 玉琴、鳳美 飯 湯: 洪梅、洪雪
-----	--------------------------