

三、素養導向健康教學(10%)

1.教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模(3%)。

口腔&體位- 教職員喝足白開水



三、素養導向健康教學(10%)

1.教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模(3%)。

視力-教職員朝會時間戴帽子



體位-教職員朝會時間一起跳健身操



三、素養導向健康教學(10%)

1.教職員在校實踐健康行為，以作為學生養成健康行為的學習楷模(3%)。

麻豆國小中央廚房112年10月菜單

日期*	星期	主食*	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
2023/10/2	一	白飯	小黃瓜肉片	紅蘿蔔炒蛋	鮮菇大白菜	玉米濃湯	水果	
2023/10/3	二	糙米飯	南洋咖哩雞	魚板大黃瓜	有機蔬菜	貢丸湯	豆漿	
2023/10/4	三	鍋燒烏龍	泰式檸檬魚	芋頭包	蒜炒黑莖白菜	鍋燒烏龍料	牛奶	
2023/10/5	四	白飯	彩椒雞柳	椒鹽杏鮑菇	有機蔬菜	魚丸蛋花湯	水果	
2023/10/6	五	糙米飯	滷排骨	綜合滷味	薑絲白菜	四神湯	水果	
2023/10/9		國慶連假						
2023/10/10		國慶連假						
2023/10/11	三	竹筍粥	味噌燒旗魚	波浪薯條	高麗菜木耳	竹筍粥料	牛奶	
2023/10/12	四	糙米飯	蒜泥白肉	芹菜炒豆皮	有機蔬菜	柚香水果茶	水果	
2023/10/13	五	白飯	照燒雞	玉米筍炒甜豆	炒大陸妹	金針花菇湯	水果	
2023/10/16	一	白飯	筍乾控肉	魚香炒蛋	鮮菇白花椰	冬瓜蛤蜊湯	水果	
2023/10/17	二	糙米飯	三杯雞	醬油四季豆	有機蔬菜	藥膳排骨湯	燕麥	
2023/10/18	三	日式炒麵	炒豬肉片	炒綜合野菜	蟹味莧菜	味噌湯	牛奶	
2023/10/19	四	白飯	紅燒魷魚圈	香菇豆干丁	有機蔬菜	酸辣湯	水果	
2023/10/20	五	糙米飯	親子丼	紹子豆腐	蒜炒小白菜	紫菜蛋花湯	水果	
2023/10/23	一	白飯	打拋豬	毛豆炒蛋	炒油菜	香菇雞湯	果汁	
2023/10/24	二	糙米飯	滷雞腿	金針炒蘆筍	有機蔬菜	筍片湯	豆漿	
2023/10/25	三	白飯	胡麻鰻魚	日式煮物	炒空心菜	茶泡飯湯	牛奶	
2023/10/26	四	糙米飯	蔥爆豬肉	韭菜豆芽	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	
2023/10/27	五	白飯	栗子雞	麻婆豆腐	紅仁綠花	扁食湯	水果	
2023/10/30	一	糙米飯	冬瓜鴨肉	起司玉米蛋	奶香高麗菜	南瓜濃湯	水果	
2023/10/31	二	白飯	咖哩豬	炒塔香海根	有機蔬菜	珍珠紅茶	牛奶	

體位-均衡飲食，
每日午餐都有乳品或水果



麻豆國小中央廚房113年2月菜單

日期*	星期	主食*	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	
2024/2/16	五	白飯	照燒雞	洋蔥炒蛋	蟹味莧菜	味噌湯	水果	
2024/2/17	六	糙米飯	壽喜燒	玉米布丁酥	有機蔬菜	羅宋湯	牛奶	
2024/2/19	一	白飯	打拋豬	木須炒蛋	芝麻青江菜	當歸雞湯	水果	
2024/2/20	二	糙米飯	麻油雞	綜合滷味	有機蔬菜	貢丸蘿蔔湯	豆漿	
2024/2/21	三	麻醬麵	薑燒薯魚	麻醬麵料	炒高麗菜	紅豆紫米湯	牛奶	
2024/2/22	四	白飯	泡菜燒肉	蒜香玉米筍	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	
2024/2/23	五	糙米飯	南洋咖哩雞	冬瓜燻蘿蔔	枸杞菠菜	藥膳排骨湯	水果	
2024/2/26	一	白飯	滷排骨	起司玉米蛋	紅絲油菜	酸辣湯	水果	
2024/2/27	二	糙米飯	三杯雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	牛奶	
2024/2/28	三	二二八紀念日						
2024/2/29	四	白飯	蔥爆孜然肉片	精靈菇炒蛤蜊	有機蔬菜	關東煮	水果	

