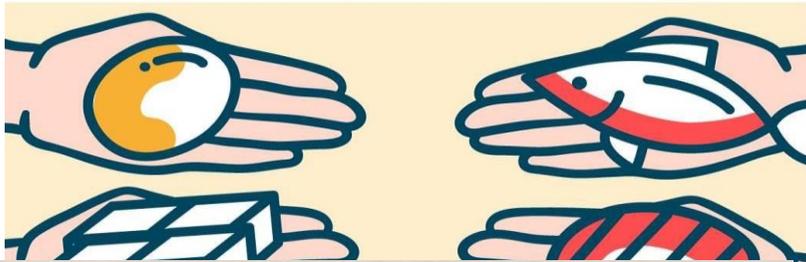


豬肉來源:台灣

10/14	一	白米飯	豆酥魚片	咖哩四色	有機高麗菜	仙草凍豆漿		
10/15	二	麥片飯	五香肉燥	黃瓜鵪鶉蛋	有機黑葉白菜	海芽針菇湯	極柑	
10/16	三	★ 海鮮粥 + 醬燒豬排 + 沙茶綠豆芽 + 芋泥包						
10/17	四	五穀飯	宮保雞丁	沙茶三鮮	有機廣島菜	榨菜肉絲湯	蘋果	
10/18	五	糙米飯	花生豬腳	洋葱炒蛋	有機小松菜	蓮藕雞湯	鮮奶	
10/19	六	★ 什錦炒飯 + 香Q滷蛋 / 海帶片 + 有機黑葉白菜 + 珍珠粉粿						運動會

每餐豆魚蛋肉一掌心
滿足不同族群所需的蛋白質



你知道嗎?

當小黃瓜長大，不會變成大黃瓜喔!



吃蛋該注意什麼?

吃蛋膽固醇會過高嗎?

不會! 適量攝取不會造成身體負擔!
造成膽固醇升高主要是飽和脂肪
如: 紅肉、奶油、冰淇淋等

烹煮蛋之前，需要清洗嗎?

需要! 因蛋殼表面易有沙門氏菌附著
恐引發急性腸炎，造成腹痛、嘔吐
建議「烹煮前清洗+全熟」

