

## 永康國小110學年度第2學期第10~11週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
10	4月11日	一	糙米飯	香菇滷肉	什錦蔬菜	有機蔬菜	山藥雞肉湯	福樂鮮乳
	4月12日	二	白米飯	椒鹽魚柳	滑蛋絲瓜	芹香高麗	雙色蘿蔔湯	
	4月13日	三	拉麵	白煮蛋x1	鍋貼x2		味噌拉麵湯	林邊蓮霧
	4月14日	四	燕麥飯	南瓜燒雞	黃瓜肉絲	有機蔬菜	白菜貢丸湯	
	4月15日	五	芝麻飯	醬瓜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍白花	金菇冬瓜湯	永康紅小番茄x5

※ 本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉，請安心食用。

11	4月18日	一	胚芽飯	咖哩雞丁	黃金蛋皮x1	有機蔬菜	鮮菇紫菜湯	養樂多優酪乳
	4月19日	二	白米飯	香酥魚排x1	白菜肉羹	菇香油菜	竹筍龍骨湯	
	4月20日	三	義大利麵	燒烤雞翅x1	杯子蛋糕x1	番茄肉醬	什錦蔬菜湯	仁德香蕉
	4月21日	四	麥片飯	帝豆燒肉	豆芽黑輪	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	
	4月22日	五	紫米飯	麻香豆腐	玉米毛豆蛋	腰果青花	味噌蘿蔔湯	玉井芭樂

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

### ※第10~11週餐前五分鐘飲食教育※

主題：4月「芝麻」開門! -油脂與堅果種子類

網址：請至台南市學校午餐教育資訊網-營養教育-餐前五分鐘- 4月-油脂與堅果種子類- 搜尋觀看或至暫存區各年級看板的餐前五分鐘飲食教育宣導影片連結觀看。

觀察日常生活中常見的芝麻製品有哪些，並且介紹芝麻的品種、芝麻油的加工過程和料理比較看看白煮肉、滷肉的烹調方式及其含油量。

一~二年級主題：芝麻在哪裡(<https://www.youtube.com/watch?v=p-FG7FUrEeg>)

三~四年級主題：芝麻芝麻開門(<https://www.youtube.com/watch?v=XgRWoqRKsFM>)

五~六年級主題：吃這麼油(<https://www.youtube.com/watch?v=VhaHmno0MH4>)

請各班利用餐前5分鐘撥放，每週播放3次，加強宣導。請踴躍提供照片喔(906暫存區)!!

※感謝各位老師的配合※



