

永康國小110學年度第1學期第9~10週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
9	10月25日	一	糙米飯	腐乳燒雞	豆薯肉絲	有機蔬菜	海芽蛋花湯	南非蘋果
	10月26日	二	白米飯	鳳梨蒸魚	金瓜米粉	薑絲白菜	關東煮湯	
	10月27日	三	什錦蔬菜粥	菲力雞排x1	雙色饅頭x1			比菲多優酪乳
	10月28日	四	燕麥飯	竹筍燒肉	黃瓜魷魚	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	
	10月29日	五	芝麻飯	三杯百頁	番茄炒蛋	菇香高麗	玉米冬瓜湯	信義葡萄x5

※ 本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉，請安心食用。

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

10	11月1日	一	胚芽飯	粉蒸雞	毛豆豆干	有機蔬菜	金菇紫菜湯	玉井芭樂
	11月2日	二	白米飯	魚米花	滑蛋絲瓜	菇香青江	番茄高麗湯	
	11月3日	三	白意麵	檸檬雞翅x1	原味鬆餅x1	肉燥醬料	什錦蔬菜湯	味全鮮乳
	11月4日	四	麥片飯	壽喜燒肉	豆芽燻鴨	有機蔬菜	菱角龍骨湯	
	11月5日	五	地瓜飯	醬瓜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	蒜香油菜	玉米蘿蔔湯	玉井香蕉

※第9~10週餐前五分鐘飲食教育※

主題：蛋黃哥身世的秘密-豆魚肉蛋類

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-每月教材-10月-蛋黃哥的身世祕密-豆魚肉蛋類-搜尋觀看。

一~二年級宣導主題：雞的成長過程(<https://www.youtube.com/watch?v=jlU9WVZO2kw>)

三~四年級宣導主題：如何挑選雞蛋(<https://www.youtube.com/watch?v=w5bqq5Y0Yg8>)

五~六年級宣導主題：雞蛋營養料理(https://www.youtube.com/watch?v=n_HKahyRJqs)

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※

