

永康國小110學年度第1學期第15~16週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
15	12月6日	一	糙米飯	栗子燒雞	芹香干絲	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	信義葡萄x6
	12月7日	二	白米飯	黑椒魚柳	肉末洋芋	玉筍青江	刺瓜貢丸湯	
	12月8日	三	鮭魚炒飯	花枝丸x2	雙色花菜		冬瓜仙草蜜	比菲多優酪乳
	12月9日	四	燕麥飯	京醬肉片	黃瓜魷魚	有機蔬菜	豆薯雞肉湯	
	12月10日	五	芝麻飯	塔香麵腸	蔬菜蒸蛋	菇香油菜	白菜豆腐湯	仁德香蕉

※ 12/6(星期一)冬瓜文蛤食用完，請將文蛤的殼與廚餘分開放，感謝配合。

※ 本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉，請安心食用。

16	12月13日	一	胚芽飯	梅子燒雞	筍香肉絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯	林邊蓮霧
	12月14日	二	白米飯	香酥魚塊x2	白菜肉羹	菇香油菜	帝豆龍骨湯	
	12月15日	三	白油麵	滷蛋x1	小籠湯包x2		紅燒湯麵	萬丹鮮乳
	12月16日	四	麥片飯	打拋豬肉	四色什錦	有機蔬菜	冬粉鴨肉湯	
	12月17日	五	地瓜飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	彩椒高麗	金菇蘿蔔湯	東山橘子

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第15~16週餐前五分鐘飲食教育※

主題：乳品三兄弟鈣健康-乳品類

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-12月-乳品三兄弟鈣健康-乳品類-搜尋觀看。

一~二年級宣導主題：認識優酪乳(<https://www.youtube.com/watch?v=8wvy-9oyUIE>)

三~四年級宣導主題：乳品三兄弟(<https://www.youtube.com/watch?v=vpjqapK6InY>)

五~六年級宣導主題：乳製品的奧妙(<https://www.youtube.com/watch?v=v2UPjcZ3xig>)

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※

