

## 永康國小113學年度第1學期第1~3週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
1 、 2	8月30日	五	沙茶炒麵	鹹酥雞丁	炒海帶根		綠豆地瓜湯	平安蘋果
	9月2日	一	胚芽飯	咖哩雞丁	榨菜豆干	菇香油菜	海芽蛋花湯	梨山甘露梨
	9月3日	二	紫米飯	豆酥蒸魚	南瓜米粉	有機蔬菜	關東煮湯	
	9月4日	三	什錦蔬菜粥	里肌豬排x1	雞蛋牛奶捲x1			光泉脆片奶酪
	9月5日	四	麥片飯	香菇滷肉	四色炒菇	有機蔬菜	豆薯雞肉湯	
	9月6日	五	白米飯	醬瓜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑絲白菜	玉米冬瓜湯	仁德香蕉

※ 冷藏飲品避免在室溫下放置過久產生變質，請於第一節下課領取並儘速飲用，感謝配合。

※ 本校午餐一律使用國產CAS認證豬肉、雞肉、雞蛋等及非基改豆製品，請安心食用。

※ 本校午餐有時供應海鮮、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質穀物、大豆等及其製品可能過敏原。

3	9月9日	一	糙米飯	梅子燒雞	竹筍肉絲	菇香青江	白菜蛋花湯	信義葡萄x5
	9月10日	二	小米飯	三杯海鮮	刺瓜肉羹	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	
	9月11日	三	燕麥飯	照燒肉片	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	三和豆奶
	9月12日	四	擔仔麵	小月肉燥	豆芽蝦仁	玉筍油菜	虱目魚湯	椪餅+冬瓜茶
	9月13日	五	白米飯	黑椒豆包	玉米炒蛋	薑絲乃龍	金菇紫菜湯	麻豆文旦

傳統擔仔麵，麵條燙熟後→加入豆芽汆燙→倒扣到碗內→淋上肉燥、蒜、醋、湯汁→擺上蝦子和香菜→完成

※ 9/12簡易用餐方式，在麵條上加入豆芽菜→淋上肉燥→加入蝦仁和香菜，DIY臺南小吃擔仔麵喔！

### ※9/12學校午餐臺南小吃週活動※

臺南為美食之都，經過數百年的歷史變遷，飲食文化承載著歷史的記憶，造就了微甜、多樣且經典的獨特美食。2024年適逢臺南400，透過學校營養午餐供應臺南小吃，讓師生品嚐臺南傳統小吃，搭配活潑且貼近生活的臺南小吃飲食動畫影片，認識臺南美食背後的歷史故事，將臺南深厚的飲食文化，融入學校營養午餐中，讓午餐不只吃健康營養，還可吃出臺南在地的歷史文化意涵。

請老師當日用餐時間播放「臺南美食尋味趣」影片，影片放在暫存區各年級看板，感謝老師的配合。

※臺南400美食永在，美食文化永流傳※



