

永康國小113學年度第1學期第4~5週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐	
4	9月16日	一	紫米飯	柚香雞肉	荷包蛋x1	有機蔬菜	菱角排骨湯	奇美鳳梨酥	
	9月17日	二	★☆☆中秋節放假一天 祝大家佳節愉快★☆☆						
	9月18日	三	白油麵	旗魚魚塊x2	小籠湯包x2	菇香青江	旗魚麵羹	福樂鮮乳	
	9月19日	四	胚芽飯	打拋豬肉	什錦魷魚	有機蔬菜	冬粉鴨肉湯		
	9月20日	五	麥片飯	醬燒百頁	毛豆豆干	菇香油菜	玉米濃湯	仁德香蕉	

※ 冷藏飲品避免在室溫下放置過久產生變質，請於**第二節**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。

5	9月23日	一	小米飯	粉蒸雞	海芽菇蛋	薑絲白菜	金針竹筍湯	南非蘋果
	9月24日	二	糙米飯	白醬海鮮	肉末玉米	有機蔬菜	刺瓜魚丸湯	
	9月25日	三	南瓜炊飯	獅子頭x1	白菜滷		冬瓜仙草蜜	味全優酪乳
	9月26日	四	燕麥飯	鼓汁排骨	豆芽雞絲	有機蔬菜	冬瓜文蛤湯	
	9月27日	五	白米飯	蘿蔔豆輪	蔬菜蒸蛋	芹香高麗	味噌豆腐湯	黃金奇異果

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第4~5週餐前五分鐘飲食教育※

主題：9月--小「仁」物，大英雄 --水果類

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-9月-小「仁」物，大英雄 -水果類 ,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觀看。

一~二年級宣導主題：春秋鮮甜的橘紅果實(https://www.youtube.com/watch?v=_urWA-_TZe0)

三~四年級宣導主題：營養滿分健康加分(<https://www.youtube.com/watch?v=zimLdbW2GkM>)

五~六年級宣導主題：挑好水果用對保存(<https://www.youtube.com/watch?v=Cakz6Bv6nlo>)

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)!!

本次水果類影片由我們學校主導設計，請大家多多支持喔!!

※感謝各位老師的配合※

