

## 永康國小113學年度第1學期第6~7週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
6	9月30日	一	紫米飯	栗子燒雞	番茄炒蛋	玉筍青江	榨菜肉絲湯	台中甘露梨
	10月1日	二	胚芽飯	樹子蒸魚	沙茶冬粉	有機蔬菜	關東煮湯	
	10月2日	三	刈包x1	五香豬排x1	薑絲酸菜	花生糖粉	當歸麵線湯	味全優格
	10月3日	四	麥片飯	海結燒肉	豆芽三絲	有機蔬菜	山藥雞肉湯	
	10月4日	五	白米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	菇香油菜	玉米冬瓜湯	玉井香蕉

※ 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。

7	10月7日	一	白米飯	親子丼	海帶干絲	薑絲白菜	金針筍片湯	高雄芭樂	
	10月8日	二	糙米飯	蔥燒排骨	黃瓜雞絲	有機蔬菜	雙菇文蛤湯		
	10月9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	農會豆奶	
	10月10日	四	★☆☆國慶日放假一天 一同歡慶國家生日★☆☆						
	10月11日	五	燕麥飯	黃金魷魚	滑蛋絲瓜	有機蔬菜	蘿蔔軟骨湯	南投葡萄x5	

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

### ※第6~7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-每月教材和主題海報觀看  
或至暫存區各年級看板的餐前五分鐘飲食教育宣導影片和校網公告的主題海報觀看。

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](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1或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※

