

## 永康國小113學年度第1學期第8~9週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
8	10月14日	一	芝麻飯	竹筍燒雞	豆薯肉絲	菇香油菜	白菜蛋花湯	紐西蘭黃金奇異果
	10月15日	二	胚芽飯	糖醋魚丁	肉末洋芋	有機蔬菜	刺瓜貢丸湯	
	10月16日	三	鍋燒意麵	茶葉蛋x1	南瓜千層x1	雙色花菜	鍋燒意麵湯	福樂優酪乳
	10月17日	四	麥片飯	壽喜燒肉	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	牛蒡雞肉湯	
	10月18日	五	白米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑絲乃龍	玉米蘿蔔湯	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。

9	10月21日	一	紫米飯	醬爆雞丁	鮑菇豆干	菇香青江	紫菜蛋花湯	東山橘子
	10月22日	二	糙米飯	虱目魚排x1	蔥燒冬瓜	有機蔬菜	菱角軟骨湯	
	10月23日	三	香腸炒飯	雙色燒賣x2	炒海帶根		冬瓜山粉圓	光泉鮮乳
	10月24日	四	燕麥飯	瓜仔肉燥	什錦魷魚	有機蔬菜	冬粉鴨肉湯	
	10月25日	五	白米飯	油豆腐x1	三色炒蛋	蒜香高麗	南瓜濃湯	南非砂糖橘

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

### ※第8~9週餐前五分鐘飲食教育※

主題：10月 -- 「莖」菜底加啦--蔬菜類

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：一場莖呆了的旅行(<https://www.youtube.com/watch?v=G3c2dI8b02A>)

三~四年級宣導主題：讓人莖呆的蒜與洋蔥(<https://www.youtube.com/watch?v=KVk2LuxzkGI>)

五~六年級宣導主題：讓人莖呆的茭白筍身世(<https://www.youtube.com/watch?v=D1ZJnHkZRM>)

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)!!

※感謝各位老師的配合※



