

永康國小113學年度第1學期第10~11週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
10	10月28日	一	紫米飯	南瓜燒雞	黃瓜炒蛋	薑絲白菜	番茄肉絲湯	梨山蜜蘋果
	10月29日	二	胚芽飯	椒鹽魚柳	滑蛋絲瓜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	
	10月30日	三	白意麵	檸檬雞翅x1	萬聖節蛋糕x1	肉燥醬料	什錦蔬菜湯	統一優格
	10月31日	四	麥片飯	海結燒肉	豆芽三絲	有機蔬菜	山藥雞肉湯	
	11月1日	五	白米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	菇香油菜	海芽冬瓜湯	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。

11	11月4日	一	小米飯	地瓜燒肉	榨菜豆干	菇香青江	香菇雞肉湯	新市橘子
	11月5日	二	糙米飯	蒲燒鯛魚x1	三絲炒蛋	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	
	11月6日	三	刈包x1	五香豬排x1	薑絲酸菜	花生糖粉	蘿蔔糕湯	三和豆奶
	11月7日	四	燕麥飯	麻油燒雞	四色蔬菜	有機蔬菜	四神排骨湯	
	11月8日	五	白米飯	糖醋豆包	玉米炒蛋	蒜香高麗	金菇紫菜湯	梨山甜柿

11/7立冬是二十四節氣中的第十九個節氣，也是冬天的第一個節氣，代表冬季的開始。台灣的習俗

「立冬補冬，補嘴空」，在立冬要進補以補氣養生和抵禦寒氣。民間大多以薑母鴨、麻油雞、羊肉爐

、藥膳排骨等食物進補。今日午餐順應節氣推出食補餐再搭配多色蔬菜，讓進補也可以均衡又健康。

※第10~11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※

