

永康國小113學年度第1學期第12~13週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
12	11月11日	一	栗子飯	柚香雞	月圓蛋	團圓菜	米粉芋湯	信義葡萄x6
	11月12日	二	胚芽飯	旗魚魚排x1	葱燒冬瓜	有機蔬菜	菱角軟骨湯	
	11月13日	三	白油麵	茶葉蛋x1	豬肉餡餅x1	菇香青江	紅燒湯麵	福樂鮮乳
	11月14日	四	麥片飯	照燒肉片	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	
	11月15日	五	白米飯	海結豆輪	蔬菜蒸蛋	薑絲乃龍	味噌豆腐湯	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。

13	11月18日	一	小米飯	番茄燒雞	豆薯炒蛋	菇香油菜	榨菜肉絲湯	東山橘子
	11月19日	二	糙米飯	砂鍋魚肉	肉末洋芋	有機蔬菜	刺瓜貢丸湯	
	11月20日	三	什錦南瓜粥	菲力雞排x1	雙色巧克捲x1			味全優酪乳
	11月21日	四	燕麥飯	筍干扣肉	洋葱三絲	有機蔬菜	牛蒡雞肉湯	
	11月22日	五	白米飯	麻香豆腐	毛豆豆干	雙色花菜	玉米濃湯	阿蓮芭樂

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第12~13週餐前五分鐘飲食教育※

主題：11月 --紅白肉類，打造雙重魅力--豆魚蛋肉類

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：豬豬身分證(<https://www.youtube.com/watch?v=YdtnvXi7IbI>)

三~四年級宣導主題：ㄅㄅ 雞夯肉工坊(https://www.youtube.com/watch?v=_jdbCnkURzw)

五~六年級宣導主題：美味時刻(<https://www.youtube.com/watch?v=SVn2Immzo6w>)

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※

