

永康國小113學年度第1學期第14~15週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
14	11月25日	一	紫米飯	碳烤雞排x1	黃瓜花生	薑絲白菜	蘿蔔軟骨湯	梨山蜜蘋果
	11月26日	二	胚芽飯	香酥魚塊x2	刺瓜肉羹	有機青松菜	紫菜蛋花湯	
	11月27日	三	拉麵	滷蛋x1	鍋貼x2	雙色花菜	味噌拉麵湯	光泉脆片奶酪
	11月28日	四	麥片飯	香菇滷肉	四色什錦	有機高麗菜	筍絲雞肉湯	
	11月29日	五	白米飯	醬瓜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	玉筍青江	金菇冬瓜湯	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。

15	12月2日	一	小米飯	梅子燒雞	豆芽肉絲	菇香油菜	白菜蛋花湯	東山橘子
	12月3日	二	糙米飯	豆酥蒸魚	南瓜米粉	有機味美菜	關東煮湯	
	12月4日	三	雞肉絲飯	香腸x1	白菜滷		四神湯	福樂鮮乳
	12月5日	四	燕麥飯	打拋豬肉	什錦魷魚	有機青江菜	冬粉鴨肉湯	
	12月6日	五	白米飯	蘿蔔豆輪	蔬菜蒸蛋	芹香高麗	味噌豆腐湯	梨山甜柿

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第14~15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※

