

永康國小113學年度第1學期第16~17週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
16	12月9日	一	芝麻飯	粉蒸雞	海芽菇蛋	培根高麗	金針筍片湯	信義葡萄x5
	12月10日	二	胚芽飯	翡翠海鮮	肉末玉米	有機蚵白菜	刺瓜魚丸湯	
	12月11日	三	白麵線	鮮味肉圓x1	愛心包x1	飄香滷味	麻油麵線湯	農會豆奶
	12月12日	四	麥片飯	葱燒排骨	黃瓜雞絲	有機小松菜	冬瓜文蛤湯	
	12月13日	五	白米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	薑絲白菜	金菇紫菜湯	官田甜橘

※ 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。

17	12月14日	六	蔬菜炒麵	鹹酥雞丁	手撕麵包x1		冰鎮麥茶	
	12月17日	二	糙米飯	栗子燒雞	番茄炒蛋	有機青松菜	榨菜肉絲湯	
	12月18日	三	日式散壽司	麥克雞塊x3	雙色花菜		味噌高麗湯	波蜜蔬果汁
	12月19日	四	燕麥飯	帝豆燒肉	芹香干絲	有機黑葉白菜	雙菇雞肉湯	
	12月20日	五	白米飯	三杯海鮮	滑蛋絲瓜	芝麻菠菜	雙色蘿蔔湯	楠西香蕉

※ 運動會當天，五、六年級正常用餐；幼兒園、特教班、一至四年級的午餐為麵包，請自備袋子。

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第16~17週餐前五分鐘飲食教育※

主題：12月 -- 從樹上掉下的營養巨星--油脂與堅果種子類

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：認識樹堅果(<https://www.youtube.com/watch?v=EPDdWcCTvWc>)

三~四年級宣導主題：腰果和杏仁果(<https://www.youtube.com/watch?v=d8URbdztrfM>)

五~六年級宣導主題：夏威夷豆、榛果和松子(<https://www.youtube.com/watch?v=viArEpha4tg>)

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※

