

永康國小113學年度第2學期第13~14週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
13	4月28日	一	小米飯	腐乳燒雞	豆芽肉絲	薑絲白菜	玉米蛋花湯	信義葡萄x6
	4月29日	二	糙米飯	旗魚魚塊x2	刺瓜肉羹	有機味美菜	蘿蔔龍骨湯	
	4月30日	三	白意麵	檸檬雞翅x1	紅藜餐包x1	肉燥醬料	什錦蔬菜湯	福樂鮮乳
	5月1日	四	燕麥飯	壽喜燒肉	黃瓜黑輪	有機莧菜	酸菜鴨肉湯	
	5月2日	五	白米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	蒜香油菜	金菇冬瓜湯	永康橙蜜番茄x5

※ 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。

14	5月5日	一	紫米飯	粉蒸雞	海芽菇蛋	蒜香高麗	榨菜筍片湯	智利砂糖橘
	5月6日	二	胚芽飯	三杯海鮮	滑蛋絲瓜	有機青松菜	雙色蘿蔔湯	
	5月7日	三	日式散壽司	麥克雞塊x2	炒海帶根		味噌湯	三和豆奶
	5月8日	四	麥片飯	筍干扣肉	四色蔬菜	有機奶油白菜	豆薯雞肉湯	
	5月9日	五	白米飯	糖醋豆包	玉米炒蛋	薑絲青江	鮮菇紫菜湯	玉井香蕉

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第13~14週餐前五分鐘飲食教育※

主題：4月 -- 小寶「貝」的海底冒險 -- 豆魚蛋肉類(貝類)

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：貝趣安平海味尋蹤(<https://www.youtube.com/watch?v=Gt10PdUHb7I>)

三~四年級宣導主題：蠔蚶牡健(<https://www.youtube.com/watch?v=lbq1X380ntE>)

五~六年級宣導主題：鮑魚哥與九孔弟(<https://www.youtube.com/watch?v=0AdQ44RshU4>)

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※

