

永康國小113學年度第2學期第19~22週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
19	6月9日	一	小米飯	咖哩雞丁	鮑菇豆干	玉筍油菜	白菜蛋花湯	楠西荔枝x4
	6月10日	二	糙米飯	翡翠燒魚	肉末玉米	有機奶油白菜	冬瓜魚丸湯	
	6月11日	三	什錦蔬菜粥	香酥雞翅x1	雞蛋牛奶捲x1			農會豆奶
	6月12日	四	燕麥飯	壽喜燒肉	黃瓜花生	有機空心菜	酸菜鴨肉湯	
	6月13日	五	白米飯	醬瓜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑絲乃龍	海芽蘿蔔湯	智利青龍蘋果
※ 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。								
20	6月16日	一	紫米飯	竹筍燒雞	豆薯炒蛋	菇香青江	金針肉絲湯	信義葡萄x5
	6月17日	二	胚芽飯	砂鍋魚肉	肉末洋芋	有機黑葉白菜	刺瓜貢丸湯	
	6月18日	三	義大利麵	麥克雞塊x2	杯子蛋糕x1	番茄肉醬	什錦蔬菜湯	義美鮮乳
	6月19日	四	麥片飯	地瓜燒肉	豆芽三絲	有機莧菜	牛蒡雞肉湯	
	6月20日	五	白米飯	黑椒豆包	玉米炒蛋	芹香高麗	金菇紫菜湯	麻豆香蕉
※ 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。								
21	6月23日	一	白米飯	蔥油淋雞	四色炒菇	蒜香油菜	榨菜肉絲湯	紐西蘭奇異果
	6月24日	二	白米飯	椒鹽魚柳	滑蛋絲瓜	有機蚵白菜	雙色蘿蔔湯	
	6月25日	三	什錦炒麵	雙色燒賣x2	炒海帶根		冬瓜仙草蜜	橘平屋海苔
	6月26日	四	白米飯	香菇滷肉	四色蔬菜	有機青江菜	山藥雞肉湯	
	6月27日	五	白米飯	油豆腐x1	三色炒蛋	雙色花菜	南瓜濃湯	玉井芒果
22	6月30日	一	肉鬆派司 + 菠蘿麵包 + 愛心牛奶球					

※第19~21週餐前五分鐘飲食教育※

主題：6月 -- 「甘甘」好的甜蜜故事 --水果類

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：認識含糖飲料(<https://www.youtube.com/watch?v=CsEWfy9EiTY>)

三~四年級宣導主題：豐山百年手工黑糖(https://www.youtube.com/watch?v=yHL_EtZUXZY)

五~六年級宣導主題：含糖飲料的大小事(<https://www.youtube.com/watch?v=I58Nkob7jv0>)

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※

