永康國小114學年度第1學期第1~2週午餐食譜

日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
9月1日	1	擔仔麵	小月肉燥	豆芽蝦仁	雙色花菜	虱目魚湯	平安椪餅
9月2日	1]	糙米飯	白醬海鮮	肉末玉米	有機空心菜	刺瓜貢丸湯	
9月3日	[1]	什錦南瓜粥	蒜香豬排x1	雞蛋牛奶捲x1			五桔堅果
9月4日	四	燕麥飯	竹筍燒雞	豆薯肉絲	有機高麗菜	海芽蛋花湯	
9月5日	五.	白米飯	麻香豆腐	菜脯炒蛋	炒海帶根	玉米冬瓜湯	紐西蘭蘋果
	9月1日 9月2日 9月3日 9月4日	9月1日 — 9月2日 二 9月3日 三 9月4日 四	9月1日 一 擔仔麵 9月2日 二 糙米飯 9月3日 三 什錦南瓜粥 9月4日 四 燕麥飯	9月1日 一 擔仔麵 小月肉燥 9月2日 二 糙米飯 白醬海鮮 9月3日 三 什錦南瓜粥 蒜香豬排x1 9月4日 四 燕麥飯 竹筍燒雞	9月1日 一 擔仔麵 小月肉燥 豆芽蝦仁 9月2日 二 糙米飯 白醬海鮮 肉末玉米 9月3日 三 什錦南瓜粥 蒜香豬排x1 雞蛋牛奶捲x1 9月4日 四 燕麥飯 竹筍燒雞 豆薯肉絲	9月1日 一 擔仔麵 小月肉燥 豆芽蝦仁 雙色花菜 9月2日 二 糙米飯 白醬海鮮 肉末玉米 有機空心菜 9月3日 三 什錦南瓜粥 蒜香豬排x1 雞蛋牛奶捲x1 9月4日 四 燕麥飯 竹筍燒雞 豆薯肉絲 有機高麗菜	9月1日 一 擔仔麵 小月肉燥 豆芽蝦仁 雙色花菜 虱目魚湯 9月2日 二 糙米飯 白醬海鮮 肉末玉米 有機空心菜 刺瓜貢丸湯 9月3日 三 什錦南瓜粥 蒜香豬排x1 雞蛋牛奶捲x1 9月4日 四 燕麥飯 竹筍燒雞 豆薯肉絲 有機高麗菜 海芽蛋花湯

傳統擔仔麵,麵條燙熟後→加入豆芽氽燙→倒扣到碗內→淋上肉燥、蒜、醋、湯汁→擺上蝦子和香菜→完成

※ 9/1簡易用餐方式,在麵條上加入豆芽菜→淋上肉燥→擺上蝦仁,DIY臺南小吃擔仔麵喔!

	9月8日	1	白米飯	咖哩雞丁	鮑菇豆干	菇香刺瓜	紫菜蛋花湯	永康紅小番茄4~5粒
2	9月9日	1 1	胚芽飯	蒲燒鯛魚x1	三色炒蛋	有機豆芽菜	雙色蘿蔔湯	
	9月10日	[11]	沙茶炒麵	鹹酥雞丁	雙色花菜		綠豆地瓜湯	三和豆奶
	9月11日	四	麥片飯	照燒肉片	黄瓜甜不辣	有機莧菜	酸菜鴨肉湯	
	9月12日	五	白米飯	海結豆輪	蔬菜蒸蛋	芹香高麗	味噌豆腐湯	南化香蕉

- ※ 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。

※臺南小吃迎開學,美食文化永流傳※

臺南為美食之都,經過數百年的歷史變遷,飲食文化承載著歷史的記憶,造就了微甜、多樣且經典的獨特美食。透過學校午餐供應臺南小吃,除了品嚐臺南傳統小吃,並搭配活潑且貼近日常生活的「臺南美食尋味趣」動畫影片,認識美食背後的歷史故事,將臺南深厚的飲食文化,融入校園午餐。影片放在暫存區各年級看板,請各班當日利用餐前5分鐘撥放,並請踴躍提供照片喔(906暫存區)!!

※感謝各位老師的配合※