

永康國小114學年度第1學期第1~2週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
1	9月1日	一	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	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			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

傳統擔仔麵，麵條燙熟後→加入豆芽汆燙→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！

2	9月8日	一	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
	9月9日	二	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	三	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	黃瓜甜不辣	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※

