

永康國小114學年度第1學期第3~4週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
3	9月15日	一	紫米飯	梅子燒雞	筍香肉絲	菇香油菜	白菜蛋花湯	美國青葡萄4~5粒
	9月16日	二	糙米飯	冬瓜蒸魚	南瓜米粉	有機空心菜	關東煮湯	
	9月17日	三	雞肉絲飯	統一香腸x1	白菜滷		四神湯	鮮乳
	9月18日	四	燕麥飯	香菇滷肉	四色蔬菜	有機黑葉白菜	豆薯雞肉湯	
	9月19日	五	白米飯	黑椒豆包	玉米炒蛋	蒜香高麗	金菇紫菜湯	梨山白梨

※ 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。

4	9月22日	一	小米飯	蠔油燒雞	番茄炒蛋	菇香青江	金針肉絲湯	紐西蘭蘋果
	9月23日	二	胚芽飯	虱目魚排x1	刺瓜肉羹	有機莧菜	竹筍龍骨湯	
	9月24日	三	鍋燒意麵	茶葉蛋x1	南瓜千層x1	炒海帶根	鍋燒意麵湯	優酪乳
	9月25日	四	麥片飯	地瓜燒肉	豆芽三絲	有機高麗菜	牛蒡雞肉湯	
	9月26日	五	白米飯	醬瓜豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑絲乃龍	玉米蘿蔔湯	楠西香蕉

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第3~4週餐前五分鐘飲食教育※

主題：9月 -- 療癒系堅果，嗑出滿滿元氣感 -- 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：充滿歐情的早餐-葵瓜籽與亞麻(<https://www.youtube.com/watch?v=7SFQ7b2xxmQ>)

三~四年級宣導主題：吃出營養好健康(<https://www.youtube.com/watch?v=jmADfYqZAv8>)

五~六年級宣導主題：如果果實種子是用來買賣交易的貨幣(<https://www.youtube.com/watch?v=T28dywBQ>)

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※

