

永康國小114學年度第1學期第5~6週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
5	9月29日	一	※☆※教師節補假一天※☆※					
	9月30日	二	糙米飯	粉蒸雞	海芽菇蛋	有機空心菜	榨菜筍片湯	南非砂糖橘
	10月1日	三	什錦蔬菜粥	菲力雞排x1	雙色巧克捲x1			五桔綜合果乾
	10月2日	四	黃豆飯	柚香魚柳	滑蛋絲瓜	有機白菜	菱角排骨湯	麻豆文旦
	10月3日	五	燕麥飯	打拋豬肉	黃瓜魷魚	菇香油菜	冬粉鴨肉湯	親親鳳梨酥

※ 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。

6	10月6日	一	※☆※中秋節放假一天※☆※					
	10月7日	二	胚芽飯	蔥油淋雞	什錦花菜	有機莧菜	豆薯蛋花湯	
	10月8日	三	白油麵	珍珠丸x1	馬拉糕x1	彩椒竹筍	素食麵羹	農會豆奶
	10月9日	四	麥片飯	紅燒蹄膀	四色炒菇	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	
	10月10日	五	※☆※國慶日放假一天※☆※					

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第5~6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-葵瓜子與亞麻(<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※

