

永康國小114學年度第1學期第7~8週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
7	10月13日	一	小米飯	番茄燒雞	豆薯炒蛋	菇香油菜	筍絲肉絲湯	澳洲砂糖橘
	10月14日	二	糙米飯	翡翠海鮮	肉末玉米	有機空心菜	刺瓜魚丸湯	
	10月15日	三	南瓜炊飯	獅子頭x1	白菜滷		冬瓜山粉圓	福樂鮮乳
	10月16日	四	燕麥飯	葱燒排骨	黃瓜雞絲	有機味美菜	冬瓜文蛤湯	
	10月17日	五	白米飯	塔香麵腸	毛豆豆干	芹香高麗	海芽蘿蔔湯	官田香蕉

※ 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。

8	10月20日	一	紫米飯	醬爆雞丁	海帶干絲	薑絲白菜	紫菜蛋花湯	台中甘露梨
	10月21日	二	胚芽飯	樹子蒸魚	沙茶冬粉	有機莧菜	關東煮湯	
	10月22日	三	刈包x1	五香豬排x1	薑絲酸菜	花生糖粉	蘿蔔糕湯	味全優酪乳
	10月23日	四	麥片飯	筍干扣肉	四色什錦	有機奶油白菜	牛蒡雞肉湯	
	10月24日	五	※ ☆ ※ 光復節補假一天 ※ ☆ ※					

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第7~8週餐前五分鐘飲食教育※

主題：10月 --破解食安密碼，看懂標章是關鍵 --食品標章

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：食品身分證(<https://www.youtube.com/watch?v=vq76g4RPolw>)

三~四年級宣導主題：在地食材與標章(<https://www.youtube.com/watch?v=-OlNUuw2aAA>)

五~六年級宣導主題：食品標章與健康(<https://www.youtube.com/watch?v=B1-CvosJpwc>)

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※

