

永康國小114學年度第1學期第9~10週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
9	10月27日	一	小米飯	親子丼	黃瓜花生	芹香高麗	金針肉絲湯	美國青葡萄x6
	10月28日	二	糙米飯	椒鹽魚柳	葱燒冬瓜	有機小松菜	雙色蘿蔔湯	
	10月29日	三	拉麵	水煮蛋x1	鍋貼x2	菇香青江	味噌拉麵湯	味全鮮乳
	10月30日	四	燕麥飯	海結燒肉	洋葱三絲	有機黑葉白菜	山藥雞肉湯	
	10月31日	五	海苔飯	油豆腐x1	三色炒蛋	雙色花菜	南瓜濃湯	萬聖節布雪

※ 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。

10	11月3日	一	紫米飯	腐乳燒雞	豆薯肉絲	菇香油菜	白菜蛋花湯	美國蘋果
	11月4日	二	胚芽飯	旗魚魚排x1	刺瓜肉羹	有機空心菜	菱角排骨湯	
	11月5日	三	義大利麵	燒烤雞翅x1	杯子蛋糕x1	番茄肉醬	什錦蔬菜湯	福樂優酪乳
	11月6日	四	麥片飯	壽喜燒肉	彩椒年糕	有機奶油白菜	香菇雞肉湯	
	11月7日	五	白米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	菇香白菜	金菇冬菇湯	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※

