

永康國小114學年度第1學期第11~12週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
11	11月10日	一	紫米飯	南瓜燒雞	黃瓜炒蛋	蒜香東白	番茄肉絲湯	信義葡萄5-6顆
	11月11日	二	糙米飯	砂鍋魚肉	肉末洋芋	有機黑葉白菜	刺瓜貢丸湯	
	11月12日	三	日式散壽司	麥克雞塊x2	雙色花菜		味噌湯	三和豆奶
	11月13日	四	燕麥飯	鼓汁排骨	豆芽雞絲	有機蚵白菜	雙菇文蛤湯	
	11月14日	五	白米飯	蘿蔔豆輪	蔬菜蒸蛋	菇香油菜	金針筍片湯	柳營火龍果

※ 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。

12	11月17日	一	小米飯	栗子燒雞	番茄炒蛋	芹香高麗	榨菜肉絲湯	南化香蕉
	11月18日	二	胚芽飯	香酥鯛魚	蔥燒冬瓜	有機空心菜	金菇紫菜湯	
	11月19日	三	白麵線	鮮味肉圓x1	飄香滷味	菇香青江	麻油麵線湯	統一AB優格
	11月20日	四	麥片飯	瓜仔肉燥	什錦魷魚	有機味美菜	冬粉鴨肉湯	
	11月21日	五	海苔飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑絲白菜	玉米蘿蔔湯	梨山甜柿

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第11~12週餐前五分鐘飲食教育※

主題：11月 --賦予料理靈魂的天然辛香料--蔬菜類

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：藏在美食中的好味道/紅蔥頭(<https://www.youtube.com/watch?v=t2cklVgZs9w>)

三~四年級宣導主題：薑薑好的健康味(<https://www.youtube.com/watch?v=Ky2i76xWEsM>)

五~六年級宣導主題：探索天然辛香料的奇妙世界(<https://www.youtube.com/watch?v=FXpo-bHi8ic>)

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※

