

永康國小114學年度第1學期第13~14週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
13	11月24日	一	白米飯	梅子燒雞	榨菜肉絲	菇香油菜	紫菜蛋花湯	東山橘子
	11月25日	二	糙米飯	白醬海鮮	肉末玉米	有機奶油白菜	刺瓜魚丸湯	
	11月26日	三	白意麵	檸檬雞翅1x	麥芽蛋糕x1	肉燥醬料	什錦菇菇湯	義美鮮乳
	11月27日	四	燕麥飯	地瓜燒肉	豆芽三絲	有機荷葉白菜	牛蒡雞肉湯	
	11月28日	五	白米飯	塔香麵腸	毛豆豆干	芹香高麗	海芽冬瓜湯	楠西香蕉

※ 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。

14	11月29日	六	打滷麵	滷蛋x1	台式馬卡龍x1		珍珠冬瓜茶	
	12月2日	二	南瓜栗子飯	麻油香菇雞	番茄炒蛋	紅蔥菠菜	蘿蔔玉米湯	
	12月3日	三	什錦蔬菜粥	香酥雞柳x2	雙色花捲x1			五桔綜合堅果
	12月4日	四	胚芽飯	蔥燒排骨	黃瓜雞絲	有機味美菜	冬瓜文蛤湯	
	12月5日	五	麥片飯	蒲燒鯛魚x1	三絲炒蛋	有機黑葉白菜	翡翠豆腐湯	新市洋香瓜

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第13~14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※

