

## 永康國小114學年度第2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	3月9日	一	紫米飯	醬爆雞丁	芹香干絲	菇香白菜	翡翠蛋花湯	大湖草莓x4
	3月10日	二	糙米飯	砂鍋魚肉	肉末洋芋	有機青松菜	刺瓜貢丸湯	
	3月11日	三	什錦蔬菜粥	菲力雞排x1	雞蛋牛奶捲x1			又禎豆奶
	3月12日	四	燕麥飯	鼓汁排骨	豆芽雞絲	有機小松菜	冬瓜文蛤湯	
	3月13日	五	白米飯	麻香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	芹香高麗	玉米蘿蔔湯	永康紅小番茄x5

※ 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	3月16日	一	小米飯	番茄燒雞	豆薯炒蛋	芝麻菠菜	金針肉絲湯	楠西蜜棗
	3月17日	二	胚芽飯	椒鹽魚柳	滑蛋絲瓜	有機奶油白菜	帝豆龍骨湯	
	3月18日	三	鍋燒意麵	荷包蛋x1	南瓜千層x1	雙色花菜	鍋燒意麵湯	味全優酪乳
	3月19日	四	麥片飯	地瓜燒肉	洋葱三絲	有機蚵白菜	香菇雞肉湯	
	3月20日	五	海苔飯	塔香麵腸	毛豆豆干	菇香油菜	玉米濃湯	南化香蕉

※ 有關本校菜單食材明細請至教育部校園食材登錄平台2.0查詢。

※ 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：3月主題 --食材小勇士的味蕾闖關挑戰--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：萵苣([https://www.youtube.com/watch?v=CRlhrkF\\_6Y0](https://www.youtube.com/watch?v=CRlhrkF_6Y0))

三~四年級宣導主題：菠菜(<https://www.youtube.com/watch?v=6F7OIyiw5vw>)

五~六年級宣導主題：苦瓜(<https://www.youtube.com/watch?v=7SxKGStYZvk>)

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※



