

永康國小110學年度第1學期第1~2週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
1	9月1日	三	香腸炒飯	巧蛋包x1	炒海帶根		珍珠冬瓜茶	
	9月2日	四	糙米飯	咖哩雞丁	榨菜豆干	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
	9月3日	五	燕麥飯	壽喜燒肉	黃瓜魷魚	蒜香白花	蘿蔔雞肉湯	波蜜蔬果汁

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

2	9月6日	一	胚芽飯	蠔油燒雞	豆薯炒蛋	有機蔬菜	金針肉絲湯	紐西蘭蘋果
	9月7日	二	白米飯	翡翠海鮮	肉末玉米	蒜香青花	刺瓜魚丸湯	
	9月8日	三	麻醬涼麵	花枝丸x2	雞絲蛋絲	涼拌蔬菜	味噌湯	嘉農黑豆漿
	9月9日	四	麥片飯	海結燒肉	豆芽魚板	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	
	9月10日	五	地瓜飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	彩椒竹筍	金菇冬瓜湯	東勢高接梨
	9月11日	六	米糕	花生肉燥	高麗菜捲x1	海苔魚鬆x1	四神湯	

※ 本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉，請安心食用。

※第1~2週餐前五分鐘飲食教育※

主題：選對全穀，營養加倍 - 全穀雜糧類

網址：<https://www.youtube.com/watch?v=eQyvpKUA4Mc> 澧食公益教育基金會

或至台南市學校午餐教育資訊網-營養教育-營養5餐-六大類食物/澱粉家族篇。

我們常吃的六大類食物中一「全穀雜糧類」主要由澱粉組成，澱粉中有豐富的「醣」，是提供身體能量的重要來源。全穀雜糧類食物除了大家熟悉的糙米、紫米、麥片等穀類，根莖類的芋頭、甘藷、馬鈴薯等，雜糧類的紅豆、綠豆、皇帝豆等，也都是全穀雜糧類。除了提供熱量外，還有豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維等多種營養素。

「我的餐盤」就建議，三餐所選擇的主食至少要有 1/3 以上來自未精製全穀雜糧類食物。

請各班將「全穀雜糧類」海報張貼在教室明顯處，並利用餐前5分鐘撥放

，每週播放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※

