

永康國小110學年度第1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	9月27日	一	糙米飯	金針燒雞	海帶干絲	有機蔬菜	高麗蛋花湯	梨山白梨
	9月28日	二	白米飯	樹子蒸魚	沙茶冬粉	蒜香油菜	關東煮湯	
	9月29日	三	什錦南瓜粥	無骨雞排x1	雙色花捲x1			福樂優酪乳
	9月30日	四	燕麥飯	京醬肉片	黃瓜魷魚	有機蔬菜	豆薯雞肉湯	
	10月1日	五	芝麻飯	咖哩豆腐	菜脯蛋x1	薑絲乃龍	玉米刺瓜湯	南化香蕉

※ 本校營養午餐一律使用國產CAS認證豬肉，請安心食用。

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

6	10月4日	一	胚芽飯	親子丼	毛豆花生	有機蔬菜	金菇紫菜湯	紐西蘭蘋果
	10月5日	二	白米飯	香酥魚排x1	蔥燒冬瓜	菇香青江	竹筍龍骨湯	
	10月6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	光泉鮮乳
	10月7日	四	麥片飯	香菇滷肉	豆芽甜不辣	有機蔬菜	山藥雞肉湯	
	10月8日	五	地瓜飯	鐵板豆腐	玉米炒蛋	芹香高麗	味噌鱸魚湯	玉井芭樂

※第5~6週餐前五分鐘飲食教育※

主題：異國料理

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-7月異國料理(日本、韓國、泰國、印度、新加坡、義大利等)搜尋觀看。

各國因不同的文化差異、風俗習慣、地理環境、飲食特色，造就出多元的異國料理。像是韓國的泡菜、烤肉、年糕；日本的味噌、壽司、拉麵；泰國的蝦餅、打拋豬肉；新加坡的海南雞、肉骨茶；印度的咖哩、奶茶；義大利的義大利麵、披薩、咖啡等。透過異國料理美食的介紹，進而認識不同國家的文化特色及風俗民情，增添國際觀。學校的營養午餐偶而也會出現異國的美食料理喔!可以多注意看看並品嚐看看喔!

請各班利用餐前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※

