

永康國小113學年度第1學期第18~19週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
18	12月23日	一	白米飯	腐乳燒雞	豆薯肉絲	菇香油菜	紫菜蛋花湯	東山甜橘
	12月24日	二	胚芽飯	砂鍋魚肉	黃瓜黑輪	有機蚵白菜	刺瓜貢丸湯	
	12月25日	三	義大利麵	香酥雞翅x1	聖誕銅鑼燒x1	番茄肉醬	什錦蔬菜湯	味全鮮奶酪
	12月26日	四	麥片飯	海結燒肉	豆芽三絲	有機味美菜	香菇雞肉湯	
	12月27日	五	白米飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	菇香乃龍	玉米蘿蔔湯	阿蓮芭樂

※ 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。

19	12月30日	一	糙米飯	咖哩雞丁	鮑菇豆干	有機青松菜	白菜蛋花湯	美國蘋果	
	12月31日	二	漢堡	蒜香豬排x1	椒鹽薯條	炒高麗菜	南瓜濃湯		
	1月1日	三	★☆☆ 元旦放假一天 ★☆☆						
	1月2日	四	燕麥飯	蒲燒鯛魚x1	三色炒蛋	有機黑葉白菜	金菇冬菇湯		
	1月3日	五	白油麵	珍珠丸x2	馬拉糕x1	芝麻菠菜	素食麵羹	玉井香蕉	

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第18~19週餐前五分鐘飲食教育※

主題：12月 -- 從樹上掉下的營養巨星--油脂與堅果種子類

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：認識樹堅果(<https://www.youtube.com/watch?v=EPDdWcCTvWc>)

三~四年級宣導主題：腰果和杏仁果(<https://www.youtube.com/watch?v=d8URbdztrfM>)

五~六年級宣導主題：夏威夷豆、榛果和松子(<https://www.youtube.com/watch?v=viArEpha4tg>)

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※

