

永康國小113學年度第1學期第20~21週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
20	1月6日	一	小米飯	親子丼	黃瓜花生	芹香高麗	榨菜筍片湯	永康紅小番茄x4
	1月7日	二	胚芽飯	黃金魷魚	洋葱三絲	有機蚵白菜	翡翠蛋花湯	
	1月8日	三	麻油炒飯	雙色燒賣x2	炒海帶根		綠豆地瓜湯	三和豆奶
	1月9日	四	麥片飯	滷豬棒骨	什錦魷魚	有機味美菜	金菇紫菜湯	
	1月10日	五	白米飯	油豆腐x1	三絲炒蛋	薑絲白菜	當歸素湯	大湖草莓x4

※ 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。

21	1月13日	一	紫米飯	碳烤雞腿x1	白菜肉羹	薑絲菠菜	海芽冬瓜湯	新市橘子
	1月14日	二	糙米飯	白醬海鮮	肉末洋芋	有機奶油白菜	刺瓜魚丸湯	
	1月15日	三	鍋燒意麵	荷包蛋x1	奶皇包x1	雙色花菜	鍋燒意麵湯	橘平屋海苔
	1月16日	四	燕麥飯	紅燒蹄膀	四色蔬菜	有機青江菜	帝豆蘿蔔湯	官田茂谷柑
	1月17日	五	白米飯	糖醋豆包	玉米炒蛋	玉筍油菜	桂圓紅棗茶	

22 1月20日 一 肉鬆派司 + 菠蘿麵包 + 愛心牛奶球

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

☆我的健康餐盤☆

每天早晚一杯奶

每餐水果拳頭大

菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多

豆魚蛋肉一掌心

堅果種子一茶匙

★健康吃快樂動★

*** ** 祝大家~寒假愉快 *** **

