

## 永康國小113學年度第2學期第7~8週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
7	3月17日	一	小米飯	醬爆雞丁	芹香干絲	菇香油菜	翡翠蛋花湯	大湖草莓x4
	3月18日	二	糙米飯	椒鹽魚柳	滑蛋絲瓜	有機味美菜	雙色蘿蔔湯	
	3月19日	三	白油麵	滷蛋x1	馬拉糕x1	雙色花菜	紅燒湯麵	義美保久乳
	3月20日	四	燕麥飯	瓜仔肉燥	什錦魷魚	有機黑葉白菜	冬粉鴨肉湯	
	3月21日	五	白米飯	麻香豆腐	毛豆豆干	蒜香高麗	玉米濃湯	永康紅小番茄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。

8	3月24日	一	紫米飯	南瓜燒雞	黃瓜炒蛋	芝麻菠菜	番茄肉絲湯	林邊蓮霧
	3月25日	二	胚芽飯	砂鍋魚肉	肉末洋芋	有機青江菜	刺瓜貢丸湯	
	3月26日	三	刈包x1	五香豬排x1	薑絲酸菜	花生糖粉	蘿蔔糕湯	味全優酪乳
	3月27日	四	麥片飯	海結燒肉	豆芽三絲	有機荷葉白菜	山藥雞肉湯	
	3月28日	五	白米飯	柚醬麵腸	玉米炒蛋	蒜香青江	金菇冬瓜湯	信義葡萄x6

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

### ※第7~8週餐前五分鐘飲食教育※

主題：3月 --品味菌香，大自然的小小精靈--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：菇類點點名([https://www.youtube.com/watch?v=xLuwZh\\_MhVwI](https://www.youtube.com/watch?v=xLuwZh_MhVwI))

三~四年級宣導主題：農夫的菇菇栽培室(<https://www.youtube.com/watch?v=0zKsMq8giT4>)

五~六年級宣導主題：菇蕈皇后(<https://www.youtube.com/watch?v=KvOJyyMwfwS>)

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※



