

永康國小114學年度第1學期第15~16週午餐食譜

| 週次 | 日期 | 星期 | 主食 | 菜一 | 菜二 | 菜三 | 湯品 | 附餐 |
|----|--------|----|-----|-------|--------|-------|-------|------------|
| 15 | 12月8日 | 一 | 小米飯 | 咖哩雞丁 | 鮑菇豆干 | 菇香青江 | 白菜蛋花湯 | 永康紅小番茄x5-6 |
| | 12月9日 | 二 | 糙米飯 | 三杯海鮮 | 刺瓜肉羹 | 有機小松菜 | 筍片龍骨湯 | |
| | 12月10日 | 三 | 白油麵 | 茶葉蛋x1 | 蔥肉餡餅x1 | 蒜香高麗 | 紅燒湯麵 | 味全優酪乳 |
| | 12月11日 | 四 | 燕麥飯 | 照燒肉片 | 黃瓜黑輪 | 有機蚵白菜 | 酸菜鴨肉湯 | |
| | 12月12日 | 五 | 白米飯 | 茄汁豆包 | 玉米炒蛋 | 玉筍青花 | 金菇冬瓜湯 | 東山橘子 |

※ 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。

| | | | | | | | | |
|----|--------|---|------|--------|-------|--------|-------|-------|
| 16 | 12月15日 | 一 | 紫米飯 | 粉蒸雞 | 海芽菇蛋 | 玉筍白花 | 番茄高麗湯 | 梨山甘露梨 |
| | 12月16日 | 二 | 胚芽飯 | 黃金魷魚 | 滑蛋絲瓜 | 有機奶油白菜 | 雙色蘿蔔湯 | |
| | 12月17日 | 三 | 香腸炒飯 | 雙色燒賣x2 | 炒海帶根 | | 冬至湯圓 | 農會豆奶 |
| | 12月18日 | 四 | 麥片飯 | 筍干扣肉 | 四色什錦 | 有機青江菜 | 香菇雞肉湯 | |
| | 12月19日 | 五 | 海苔飯 | 醬瓜豆腐 | 紅蘿蔔炒蛋 | 菇香油菜 | 當歸素湯 | 左鎮香蕉 |

※ 遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第15~16週餐前五分鐘飲食教育※

主題：12月 --魚兒來報到，午餐中的海洋小英雄--豆魚蛋肉類

網址：請至臺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：臺南，有什麼魚？(<https://www.youtube.com/watch?v=tw9mlqIdhJA>)

三~四年級宣導主題：虱目魚小教室(<https://www.youtube.com/watch?v=nxlPNalmntsY>)

五~六年級宣導主題：尚青的魚，要這樣挑(<https://www.youtube.com/watch?v=cngmwYmYbV4>)

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※

