

永康國小114學年度第1學期第17~18週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
17	12月22日	一	小米飯	醬爆雞丁	芹香干絲	菇香青江	白菜蛋花湯	永康紅小番茄4~5粒
	12月23日	二	糙米飯	翡翠海鮮	肉末玉米	有機黑葉白菜	刺瓜貢丸湯	
	12月24日	三	芝麻漢堡x1	脆皮雞排x1	椒鹽薯條	蒜香高麗	南瓜濃湯	鮮乳
	12月25日	四	※☆※行憲紀念日放假一天※☆※					
	12月26日	五	燕麥飯	瓜仔肉燥	花菜魷魚	有機味美菜	冬粉鴨肉湯	安南洋香瓜

※ 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。

18	12月29日	一	紫米飯	番茄燒雞	豆薯炒蛋	菇香油菜	金針肉絲湯	永康橘子
	12月30日	二	胚芽飯	黑椒魚柳	豆芽甜不辣	有機青松菜	帝豆龍骨湯	
	12月31日	三	沙茶炒麵	鹹酥雞丁	芝麻菠菜			綠豆地瓜湯 優酪乳
	1月1日	四	※☆※開國紀念日放假一天※☆※					
	1月2日	五	麥片飯	香菇滷肉	四色蔬菜	有機奶油白菜	山藥雞肉湯	南化香蕉

※遇特殊狀況(颱風、豪雨、退貨、菜價上揚)變動食譜。

※第17~18週餐前分鐘飲食教育※

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※

