

## 在平常或課餘時間，教職員主動關心及指導學生實踐健康生活

課間全校慢跑時間，校長和老師帶著學童一同參與



20 分鐘下課時間，教室下課淨空





下課 20 分鐘進行戶外活動，師生一起玩紙飛機



下課 20 分鐘進行戶外活動，師生一起踢足球





由中央廚房營養師設計營養午餐菜單

顧問： 執行編輯：  
 發行人： 本期主編：  
 出版： 版：台南市新營區公誠國民小學 編審：  
 出版日期：

113年06月份 台南市新營區公誠國民小學午餐食譜 供應人數：1015人 供應日數：19日

No	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	113.06.03	一	米飯	蒜泥白肉	聰明鮑魚蛋	青江金菇	鮮味筍湯	
02	113.06.04	二	米飯	蒜酥雞	韭菜花炒蛋	薑炒廣島菜	黃瓜魚丸湯	香蕉
03	113.06.05	三	肉粽	米苔目	肉燥雞米粉配		仙草地瓜粉圓	
04	113.06.06	四	香鬆飯	蒲燒魚腹肉	蚵蟻上樹3	薑絲絲瓜	黑輪蘿蔔湯	鮮乳
05	113.06.07	五	米飯	瓜仔雞	珊瑚炒蛋	蒜香甘藍3	白菜蛋花湯	特級小蕃茄
06	113.06.11	二	米飯	蒜頭雞	菜脯炒蛋3	蒜香小松菜3	玉米蛋花湯	香蕉
07	113.06.12	三	拉麵	紅燒豬肉雞配	蒜味毛豆莢		紅豆粉圓湯	
08	113.06.13	四	米飯	烤鯖魚	紅燒豆腐3	蒜香菠菜	河魷湯	鮮乳
09	113.06.14	五	米飯	鹹蛋蒸肉	蚵蟻上樹(菜)	什錦高麗菜	紅玉排骨湯	番石榴
10	113.06.17	二	米飯	義式梅香茄茄	塔香海鮮	腐皮甘藍3	河魷湯	
11	113.06.18	二	米飯	香菜白灼豬蹄	珊瑚炒蛋	薑絲菠菜	玉米蘿蔔小丸	鳳梨
12	113.06.19	三	刈包	五香焢肉	涼拌花瓜(米糕)		綠豆薏仁湯	
13	113.06.20	四	米飯	三杯帝王菇(杏)	番茄炒蛋	薑絲絲瓜	河魷湯	鮮乳
14	113.06.21	五	米飯	栗子春雞	竹筍炒蛋	蒜香青江	大頭菜魚丸湯	紅肉李
15	113.06.24	一	米飯	蒜泥白肉	蚵蟻上樹3	青江金菇	紅玉排骨湯	
16	113.06.25	二	米飯	照燒雞塊	西芹黑輪	蒜炒菠菜	鮮味筍湯	香蕉
17	113.06.26	三	滷米粉	小卷米粉湯	什錦滷味(1)		仙草地瓜粉圓	
18	113.06.27	四	香鬆飯	茄汁豆包	韭菜花炒蛋	蒜香甘藍3	日式味噌湯	鮮乳
19	113.06.28	五	米飯	瓜仔雞	珊瑚炒蛋	薑絲絲瓜	白菜蛋花湯	特級小蕃茄

113年06月份 0份

請各校(含附設幼兒園)參考衛生福利部於107年8月21日公告「食品過敏原標示規定」，針對易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)，於午餐及點心菜單進行標示。

「餐前五分鐘」—認識好食材





環保教育~~垃圾分類、資源回收



腳踏車騎乘安全教育~ubike 公司到校清楚解說

