

青埔. 一一學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/05/01~112/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
12	05/01	親職教育日 補假						
	05/02	紅藜飯	紅燒豬肉	關東煮	有機青菜	薑絲海結湯	水果	
	05/03	米食	肉絲蛋炒飯	蜜汁雞翅*1	時節青菜	羅宋湯	養-優酪乳	
	05/04	糙米飯	味噌燒魚	玉米肉茸	有機青菜	金針湯	水果	
	05/05	胚芽飯	菇菇雞丁	咖哩豆腐	有機青菜	綠豆QQ湯		
13	05/08	小米飯	筍香豬腳	滷雙結(海帶結、豆干結)	產銷履歷青菜	蒲瓜排骨湯		
	05/09	糙米飯	沙茶旗魚丁	家常豆腐	有機青菜	青木瓜枸杞湯	水果	
	05/10	麵食	日式炒烏龍	雞塊*2	時節青菜	玉米蛋花湯	養-鮮奶	
	05/11	糙米飯	椰香咖哩雞	培根花椰	有機青菜	肉羹湯	水果	
	05/12	地瓜飯	瓜子肉燥	高麗干片	有機青菜	冬瓜露山粉圓		
14	05/15	海苔香鬆飯	蒜蓉豆干	香菇蒸蛋	產銷履歷青菜	黃瓜排骨湯	蔬食日	
	05/16	糙米飯	旗魚肉燥	蘿蔔燒麵輪	有機青菜	番茄蛋花湯	水果	
	05/17	米食	皮蛋瘦肉粥	梅干燒肉	時節青菜	玉米可樂餅*1	養-優酪乳	
	05/18	糙米飯	香滷雞腿*1	韓式豆芽	有機青菜	時蔬珍菇湯	水果	
	05/19	紫米飯	蔥爆肉絲	菜豆甜條	有機青菜	紅豆麥片湯		
15	05/23	黑芝麻飯	三杯雞丁	高麗炒蛋	產銷履歷青菜	玉米海結湯		
	05/24	糙米飯	虱目魚排*1	扁蒲什錦	有機青菜	瓜瓜雞湯	水果	
	05/25	麵食	肉燥意麵	油腐燒肉	時節青菜	味噌蔬菜湯	養-鮮奶	
	05/26	糙米飯	沙嗲雞	鮮蔬粉絲	有機青菜	竹筍肉片湯	水果	
	05/27	蕎麥飯	粉蒸肉	番茄豆腐	有機青菜	銀耳紅棗湯		
16	05/29	玉米飯	糖醋豆腸	黃瓜燴鳥蛋	產銷履歷青菜	酸辣湯	蔬食日	
	05/30	糙米飯	蔥油雞丁	韓式炒年糕	有機青菜	蒲瓜蛋花湯	水果	
	05/31	米食	香菇油飯	馬鈴薯燒肉	時節青菜	油腐粉絲湯	養-優酪乳	

執行秘書:

營養師 徐秀寧

學務主任:

學務處主任 林居城

校長:

青埔國民小學 李安邦 校長

玉米是蔬菜？還是水果？還是... ？

玉米又稱玉蜀黍、番麥、包穀，是全世界產量很高的糧食作物。

從營養素含量來分類，玉米內碳水化合物是最高的，所以玉米屬於「全穀雜糧類」，而不是蔬菜類，也不是水果類。

資料參考：行政院農委會農業兒童網

