

青埔一二學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/08/30~112/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	08/30 三	麵食	肉燥乾麵	蒜泥白肉	時節蔬菜	味噌豆腐湯	鮮乳
	08/31 四	糙米飯	蔥油雞丁	原味蒸蛋	有機蔬菜	蓮藕龍骨湯	水果
	09/01 五	紫米飯	筍干燒肉	黃瓜鮮燴	有機蔬菜	冬瓜芋圓湯	
2	09/04 一	燕麥飯	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	番茄豆芽湯	
	09/05 二	糙米飯	糖醋魚丁	菜豆干片	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	09/06 三	米食	玉米瘦肉粥	滷雞腿*1	時節蔬菜	蒸芝麻包*1	優酪乳
	09/07 四	糙米飯	高昇排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	09/08 五	紅藜麥飯	春川起司雞丁	雙花燴鮮菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
3	09/11 一	小米飯	蜜汁腰果黑干	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	竹筍湯	蔬食餐
	09/12 二	糙米飯	香酥虱目魚排*1	家常油腐	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果
	09/13 三	麵食	紅燒麵	紅燒排骨	時節蔬菜	蒸地瓜*1	鮮乳
	09/14 四	糙米飯	醬悶鴨肉	蝦米扁蒲	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果
	09/15 五	黑芝麻飯	粉蒸肉	小瓜黑輪	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
4	09/18 一	麥片飯	蒜味雞丁	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	產銷豆漿
	09/19 二	糙米飯	義式魚丁	肉醬燒豆腐	有機蔬菜	海結玉米湯	水果
	09/20 三	米食	肉絲炒飯	香滷腿排*1	時節蔬菜	扁蒲排骨湯	優酪乳
	09/21 四	糙米飯	蔥爆肉絲	黃瓜燴烏蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
	09/22 五	地瓜飯	椒麻雞	白花甜條	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
	09/23 六	胚芽飯	紅燒豬腳	菜豆肉絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯	補10/9 一
5	09/25 一	黑芝麻飯	三杯油腐	絲瓜滑蛋	產銷履歷蔬菜	蕃茄元氣湯	蔬食餐
	09/26 二	糙米飯	蒲燒鯛魚	培根洋芋	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	09/27 三	麵食	肉羹麵線	醬燒大排*1	時節蔬菜	蒸刈包	鮮乳
	09/28 四	糙米飯	鹽水雞	海帶干絲	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果
	09/29 五	中秋節快樂					

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

用餐禮儀

用餐前: 準備乾淨餐桌 → 洗淨雙手 → 閉口打菜

用餐中: 坐好吃飯 → 安靜是一種美德 → 細嚼慢嚥

用餐後: 整理儀容與餐具 → 漱口與刷牙



資料來源: 濃食公益飲食文化教育基金會