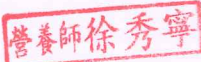


期間: 112/12/04~112/12/29

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
15	12/04 一	麥片飯	滷豆干海帶	玉米蒸蛋	產銷履歷蔬菜	番茄蔬菜湯	蔬食餐
	12/05 二	糙米飯	糖醋魚丁	杏鮑菇炒豆干	有機蔬菜	酸白菜冬粉湯	水果
	12/06 三	麵食	古早味炒米苔目	醬燒雞丁	時節蔬菜	蘿蔔湯	鮮乳
	12/07 四	糙米飯	麻油山藥肉片 	白菜滷	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	12/08 五	小米飯	雙芋燉雞	什錦燒蘿蔔	有機蔬菜	綠豆QQ湯	
16	12/11 一	黑芝麻飯	海南雞	咖哩洋芋	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	
	12/12 二	糙米飯	香酥魷魚排*1	茄汁年糕	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
	12/13 三	米食	夏威夷炒飯	白醬雞丁	時節蔬菜	枸杞木瓜湯	優酪乳
	12/14 四	糙米飯	梅干扣肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	玉米海結湯	水果
	12/15 五	地瓜飯	馬鈴薯燉雞	黃瓜甜條	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓	
17	12/18 一	海苔香鬆飯	鐵板油豆腐	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	羅宋湯	蔬食餐/產銷豆漿
	12/19 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	五福臨門	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果
	12/20 三	麵食	茄汁雞茸義大利麵	香酥雞塊*2	時節蔬菜	洋芋濃湯	鮮乳
	12/21 四	糙米飯	南瓜燒肉	木須芽菜	有機蔬菜	泡菜豆腐湯	水果
	12/22 五	蕎麥飯	薑母鴨	海結燒蘿蔔	有機蔬菜	紅豆小湯圓 	
18	12/25 一	海苔飯	日式咖哩雞	蛋酥白菜滷	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯	
	12/26 二	糙米飯	甜蔥燒魚	關東煮	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	12/27 三	米食	栗子油飯	醬燒大排*1	時節蔬菜	玉米蛋花湯	優酪乳/慶生蛋糕
	12/28 四	糙米飯	鹽水雞	開陽扁蒲	有機蔬菜	白菜肉絲羹湯	水果
	12/29 五	薏仁飯	壽喜燒豬	青花炒肉絲	有機蔬菜	燒仙草	

營養師：



執行秘書：



學務主任：



校長：



## 山藥的營養價值



山藥，又名懷山（淮山），含有多種維生素、礦物質外，還富含蛋白質、氨基酸及黏質多糖，營養價值高。

六大類食物分類上，屬於「全穀雜糧類」，能提供飽足感，是優質澱粉。

資料來源：台灣癌症基金會