

# 青埔. 一一二學年度第一學期學生午餐菜單

期間: 113/01/01~113/01/19

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
19	01/01 一							
	01/02 二	糙米飯	滷雞腿*1	黃瓜黑輪	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果	
	01/03 三	麵食	肉燥乾麵	滷蛋*1	時節蔬菜	筍絲羹湯	養-鮮奶	
	01/04 四	糙米飯	香酥魚	冬瓜肉末	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
	01/05 五	胚芽飯	筍絲滷肉	培根雙花椰	有機蔬菜	綠豆芋圓湯		
20	01/08 一	小米飯	四喜烤麩	菜脯炒蛋	產銷履歷蔬菜	蘿蔔湯	蔬食餐	
	01/09 二	糙米飯	照燒雞翅*1	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	羅宋湯	水果	
	01/10 三	米食	芋頭瘦肉粥	黃豆滷豬腳	時節青菜	豬肉餡餅*1	養-優酪乳	
	01/11 四	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米肉末	有機蔬菜	酸辣湯	水果	
	01/12 五	黑豆飯	粉蒸肉	白菜滷	有機蔬菜	桂圓紫米露		
21	01/15 一	麥片飯	麻油雞丁	蕃茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	扁蒲鮮菇湯	產銷豆漿	
	01/16 二	糙米飯	滷肉排*1	炒年糕條	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	
	01/17 三	麵食	湯板條	左宗棠雞	時節蔬菜	蒸奶黃包*1	養-鮮奶/慶生蛋糕	
	01/18 四	糙米飯	紅燒魚	沙茶油腐豬血糕	有機蔬菜	酸白菜肉絲湯	水果	
	01/19 五	紫米飯	鹽酥雞	白玉燒麵輪	有機蔬菜	冬瓜茶鮮奶珍珠		
<b>寒假01/20(五)-02/15(四) ; 02/16(五)開學日</b>								

營養師:

營養師 徐秀寧

執行秘書:

午餐秘書 林雅琪

學務主任:

學務處主任 林居城

校長:

青埔國民小學 校長 李安邦



## 黑豆

有「豆中之王」的稱號，雖外皮黑黑的，但很營養，尤其是蛋白質含量很高。

而黑豆的黑皮，來自於花青素，它含有維生素E及異黃酮，都具有良好的抗氧化能力，可清除自由基；它也具有豐富膳食纖維，有助消化防止便秘。

資料來源：農業部的「農業兒童網」