

# 青埔. 一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/02/16~113/03/01

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
1	02/16 五	小米飯	玉米蒸肉餅	黃瓜黑輪	有機青菜	綠豆QQ湯	開學日	
	02/17 六	糙米飯	滷雞翅*1	培根高麗	有機青菜	藥燉排骨湯	水果	
2	02/19 一	海苔香鬆飯	三杯油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷青菜	味噌海芽湯	蔬食餐	
	02/20 二	糙米飯	樹子蒸魚	青花鮮菇	有機青菜	肉羹湯	水果	
	02/21 三	米食	肉絲湯米苔目	蒜泥白肉	有機青菜	燒賣(每人2個)	養-優酪乳/3月份慶生蛋糕	
	02/22 四	糙米飯	瓜子雞	泡菜炒年糕	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	
	02/23 五	蕎麥飯	京醬肉絲	芋香白菜	有機青菜	紅豆湯圓湯	2/24元宵節	
3	02/26 一	黑芝麻飯	安東燉雞	結頭肉絲	產銷履歷蔬菜	刈菜蛤蜊湯	產銷豆漿	
	02/27 二	糙米飯	麻婆魚丁	筍干滷油腐	有機蔬菜	枸杞大黃瓜湯	水果	
	02/28 三	<b>228放假</b>						
	02/29 四	糙米飯	香滷雞腿*1	鮮蔬寬粉	有機蔬菜	酸辣湯	水果	
	03/01 五	五穀飯	糖醋排骨	客家小炒	有機蔬菜	黑糖撞奶		

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

## 黑芝麻

黑芝麻一般會保留黑色的外皮，因此比起白芝麻可提供更多的鈣質及更多元的營養素，像是黑色種皮中含有豐富的花青素，且含有維生素E，其抗氧化效果，可活化腦細胞、降低失智的風險。