

# 青埔. 一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/03/01~113/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
4	03/04 一	麥片飯	蕃茄炒豆腐	高麗菜炒蛋	產銷履歷蔬菜	蘿蔔海帶湯	蔬食日
	03/05 二	糙米飯	炸魷魚排*1	黃瓜燴鵝蛋	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	03/06 三	麵食	奶香義大利麵	蒜味翅小腿*2	有機蔬菜	洋芋濃湯	養-鮮奶
	03/07 四	糙米飯	梅干扣肉	白菜滷	有機蔬菜	酸白菜凍腐湯	水果
	03/08 五	紫米飯	春川炒雞	黃芽干絲	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
5	03/11 一	黑芝麻飯	蔥油雞丁	西芹炒鮮菇	產銷履歷蔬菜	大黃瓜魚丸湯	
	03/12 二	糙米飯	泰式酸辣魚	五福臨門	有機蔬菜	筍絲羹湯	水果
	03/13 三	米食	古早味油飯	滷肉排*1	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯	養-優酪乳
	03/14 四	糙米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果
	03/15 五	五穀飯	醬燻鴨肉	白花培根	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
6	03/18 一	小薏仁飯	蜜汁腰果黑干	翡翠吻魚蒸蛋	產銷履歷蔬菜	番茄高麗湯	蔬食日；產銷豆漿
	03/19 二	糙米飯	香酥魚丁	芋香白菜	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	水果
	03/20 三	麵食	醉醬麵	蔥油雞排*1	有機蔬菜	白菜蛋花湯	養-鮮奶
	03/21 四	糙米飯	鐵板豬柳	針菇黃瓜	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	03/22 五	蕎麥飯	糖醋雞丁	金沙豆腐	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
7	03/25 一	海苔香鬆飯	義式蕃茄燉雞	青花什錦	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
	03/26 二	糙米飯	紅燒魚丁	蔥爆干片	有機蔬菜	四神湯	水果
	03/27 三	米食	高麗鹹粥	綜合滷味	有機蔬菜	蒸熟鍋貼(每人2個)	養-優酪乳
	03/28 四	糙米飯	醬燒大排*1	鮮燴扁蒲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
	03/29 五	胚芽飯	親子丼雞	玉米干丁	有機蔬菜	綠豆QQ湯	

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

Q 番茄是蔬菜？還是水果？



大番茄屬於蔬菜，小番茄屬於水果。

★大番茄：富含鉀離子、維生素A及茄紅素。茄紅素是脂溶性植化素，使用油脂炒過後吸收率更好。

★小番茄：富含膳食纖維、鉀離子、維生素A及維生素C，其中維生素C的含量比大番茄高。

資料參閱：農業部 農業兒童網