

青埔. 一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/04/01~113/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
8	04/01 一	紅藜飯	洋芋起司炒蛋	杏鮑菇炒豆干	產銷履歷蔬菜	鮮蔬金針湯	蔬食日
	04/02 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	小黃瓜甜不辣	有機蔬菜	玉米昆布湯	水果
	04/03 三	麵食	茄汁義大利麵	韓式炸雞	有機蔬菜	德式海鮮濃湯	兒童節-奶酪/配合5年級國際教育
	04/04(四) 兒童節 04/05(五) 清明節 連假						
9	04/08 一	小米飯	薑汁燒肉	奶香玉米肉茸	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	
	04/09 二	糙米飯	炸虱目魚排*1	海帶豆干	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	04/10 三	米食	肉絲蛋炒飯	紅燒排骨	有機蔬菜	珍珠丸*2	養-優酪乳
	04/11 四	糙米飯	瓜子雞	培根高麗	有機蔬菜	番茄豆芽湯	水果
	04/12 五	紫米飯	玉米蒸肉餅	小魚干片	有機蔬菜	山粉圓冬瓜茶	
10	04/15 一	黑芝麻飯	醬燒油豆腐	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	錦繡三絲湯	蔬食日
	04/16 二	糙米飯	金黃醬燒魚	鮮蔬豆包	有機蔬菜	福菜筍片湯	水果
	04/17 三	麵食	味噌湯拉麵	香酥雞塊*2	有機蔬菜	芝麻包*1	養-鮮奶
	04/18 四	糙米飯	鹽水雞	蘿蔔雙絲	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	04/19 五	胚芽飯	紅麴蒸排骨	客家小炒	有機蔬菜	紅豆湯	
11	04/22 一	海苔飯	蠔菇豬柳	青花炒甜條	產銷履歷蔬菜	黃瓜肉羹湯	
	04/23 二	糙米飯	筍香魷魚條	回鍋干片	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果
	04/24 三	米食	古早味米粉湯	滷雞翅*1	有機蔬菜	豬肉餡餅*1	養-優酪乳/慶生蛋糕
	04/25 四	糙米飯	蔥爆豬肉	關東煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	04/26 五	蕎麥飯	味噌燒雞	京醬干絲	有機蔬菜	黑糖芋圓豆花	
	04/27 六	運動會 (班級供應麵包+產銷豆漿)					
	04/29 一	地瓜飯	八寶干丁	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	蔬食日
	04/30 二	糙米飯	莎莎醬燒魚	筍片烤麩	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果

營養師：

執行秘書：

午餐秘書 林雅琪

學務主任：

校長：

營養師 徐秀寧

學務處主任 林居城

青埔國民小學 校長 李安邦

<青₂花₃菜₅>與₁<花₃椰₄菜₅>

其₁實₂是₃不₄同₅蔬₆菜₇

宣₁導₂文₃宣₄， 請₅看₆第₇2頁₈。

原來這兩種 其實是不同的蔬菜

雖然外觀相像，且都是十字花科藝薹屬。
但其實是兩種名字不一樣的蔬菜

青花菜

青花苔、綠花菜



- 產季：10月至隔年5月
- 產地：雲林縣、嘉義縣、高雄市
- 營養價值：富含維他命A、B、C、蛋白質、脂肪、碳水化合物及鉀、鈣、磷、鎂、銅等礦物質

如何挑選：

花球整體呈現香菇形，外觀完整密合，沒有嚴重的凹凸現象。

花椰菜

花菜、菜花



- 產季：全年
- 產地：雲林縣、彰化縣、嘉義縣、高雄市
- 營養價值：蛋白質、脂質、碳水化合物、纖維質、鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C

如何挑選：

宜選擇花球白色無污澤，花球密合，花球質地細緻，表面無嚴重的凹凸現象，花梗淡青色至綠色，蕾枝鮮翠，花球以偏鬆不堅硬且無散花球情形者較佳。