

青埔. 一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/05/01~113/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
12	05/01 三	麵食	日式炒烏龍	蜜汁雞翅*1	有機青菜	味噌蔬菜湯	養-鮮乳
	05/02 四	糙米飯	紅燒豬肉	芋香白菜	有機青菜	大滷湯	水果
	05/03 五	運動會 補假					
13	05/06 一	小米飯	瓜子肉燥	糖醋豆腸	產銷履歷青菜	竹筍湯	
	05/07 二	糙米飯	魷魚排*1	高麗炒蛋	有機青菜	酸白菜肉絲湯	水果
	05/08 三	米食	古早味油飯	梅干燒肉	有機青菜	蒲瓜排骨湯	養-優酪乳
	05/09 四	糙米飯	芥菜雞	培根花椰	有機青菜	羅宋湯	水果
	05/10 五	紫米飯	京醬肉片	蠔油干丁	有機青菜	冰糖蓮子銀耳湯	
14	05/13 一	海苔香鬆飯	蒜蓉豆干	香菇蒸蛋	產銷履歷青菜	黃瓜排骨湯	蔬食日
	05/14 二	糙米飯	酸菜魚	海帶干絲	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果
	05/15 三	麵食	肉燥乾麵	醬燒大排*1	有機青菜	紫菜豆腐湯	養-鮮乳
	05/16 四	糙米飯	番茄燉雞	蛋酥扁蒲	有機青菜	時蔬珍菇湯	水果
	05/17 五	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	高麗干片	有機青菜	四寶甜湯	
15	05/20 一	黑芝麻飯	油腐燒肉	魚香茄子	產銷履歷青菜	酸辣湯	產銷豆漿
	05/21 二	糙米飯	酥炸魚丁	壽喜燒豆腐	有機青菜	玉米菇菇湯	水果
	05/22 三	米食	高麗菜鹹粥	蔥爆肉絲	有機青菜	燒賣(每人2個)	養-優酪乳
	05/23 四	糙米飯	香滷雞腿*1	鮮蔬粉絲	有機青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
	05/24 五	蕎麥飯	粉蒸肉	福菜桂竹筍	有機青菜	紅豆芋圓湯	
16	05/27 一	紅藜飯	家常豆腐	菜脯蔥炒蛋	產銷履歷青菜	薑絲海結湯	蔬食日
	05/28 二	糙米飯	樹子蒸魚	回鍋干片	有機青菜	蒲瓜蛋花湯	水果
	05/29 三	麵食	肉羹湯麵	香料豬棒腿*1	有機青菜	豆沙包*1	養-鮮乳/慶生蛋糕
	05/30 四	糙米飯	奶油蠔菇燉雞	黃瓜燴烏蛋	有機青菜	番茄豆芽湯	水果
	05/31 五	薏仁飯	筍香豬腳	絲瓜豆腐煲	有機青菜	綠豆湯	

營養師:

營養師 徐秀寧

執行秘書

秘書 午餐 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

五月廿 匏(扁蒲, 也稱蒲瓜、葫蘆) 宣導文宣,

請看第2頁。

蔬菜

學俚語 選好食

五月

瓜



(葫蘆)

主要產地：
雲林縣、嘉義縣、彰化縣

平常購買要選擇瓜體形狀較
勻稱的，手托起來具重量感
的，最好瓜身絨毛完整未脫
落的。



行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURAL EXTENSION

廣告