

青埔. 一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/06/01~113/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
17	06/03 一	小米飯	高昇排骨	日式蒸蛋	產銷履歷青菜	髮菜菇菇羹		
	06/04 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	冬瓜麵輪	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	
	06/05 三	米食	香菇油飯	油腐燒肉	季節時蔬	冬瓜鮮菇湯	養-優酪乳	
	06/06 四	糙米飯	蔥油雞丁	絲瓜麵線	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果	
	06/07 五	紅藜飯	蒜泥白肉	小瓜甜條	有機青菜	山粉圓冬瓜茶		
18	06/10 一	端午佳節(Dragon Boat Festival) 愉快~						
	06/11 二	糙米飯	紅燒魚	蒲瓜炒蛋	有機青菜	玉米段湯	水果	
	06/12 三	麵食	酸辣麵疙瘩(湯)	醬燒翹腿*2	季節時蔬	蒸地瓜*1	養-鮮奶	
	06/13 四	糙米飯	薑汁燒肉	塔香海茸	有機青菜	黃瓜魚丸湯	水果	
	06/14 五	紫米飯	鹽水雞	茄子豆腐煲	有機青菜	黑糖撞奶		
19	06/17 一	黑芝麻飯	糖醋肉	花菜黑輪	產銷履歷青菜	海芽吻魚湯	產銷豆漿	
	06/18 二	糙米飯	炸虱目魚排*1	玉米干丁	有機青菜	番茄豆芽湯	水果	
	06/19 三	米食	南瓜炒米粉	茶葉蛋*1	季節時蔬	菇菇雞湯	養-優酪乳	
	06/20 四	糙米飯	紫蘇梅燒雞	家常炒年糕	有機青菜	大滷湯	水果	
	06/21 五	地瓜飯	味噌燒肉	什錦黃瓜	有機青菜	紅豆蓮子湯		
20	06/24 一	海苔香鬆飯	醬燒豆腐	菜脯炒蛋	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯	蔬食日	
	06/25 二	糙米飯	豆酥魚丁	小瓜素雞	有機青菜	蓮藕養生湯	水果	
	06/26 三	米飯	茄汁義大利麵	滷肉排*1	季節時蔬	玉米濃湯	養-鮮奶	
	06/27 四	糙米飯	親子井雞	扁蒲鮮菇	有機青菜	肉羹湯		
	06/28 五	藜麥飯	照燒豬肉	杏鮑菇炒豆干	有機青菜	綠豆仙草蜜		

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

六月份瓜

瓜瓜家族屬於蔬菜類有絲瓜、黃瓜、冬瓜、苦瓜

宣導文宣，請看第2頁。

蔬菜

學俚語 選好食

六月

瓜



主要產地：

臺南市、花蓮縣、雲林縣、桃園市

瓜瓜家族有越瓜、胡瓜、冬瓜等。以胡瓜來說，因為產自胡人之地，故名「胡瓜」。我們是吃胡瓜的果實，而果實成熟後顏色轉黃，所以又名「黃瓜」。



行政院農業委員會
COUNCIL OF AGRICULTURE, FORESTRY & FISHERIES

廣告