


青埔一一三學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/08/30~113/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
	8/28 三	米食	蛋炒飯	鹽酥雞+地瓜薯條	時節青菜	綠豆QQ湯	備課日試煮	
	8/29 四	麵食	家常炒麵	滷肉排*1	時節青菜	竹筍排骨湯	備課日試煮	
1	08/30 五	五穀飯	蔥油雞丁	原味蒸蛋	有機蔬菜	芋圓冬瓜茶	開學日	
2	09/02 一	小米飯	筍干燒肉	黃瓜鮮燴	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯		
	09/03 二	糙米飯	糖醋魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	扁蒲排骨湯	水果	
	09/04 三	米食	玉米瘦肉粥	滷雞腿*1	時節蔬菜	蒸豬肉餡餅*1	優酪乳	
	09/05 四	糙米飯	高昇排骨	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	
	09/06 五	胚芽飯	春川起司雞丁	雙花燴鮮菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		
3	09/09 一	黑芝麻飯	蜜汁腰果黑干	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	竹筍湯	蔬食餐	
	09/10 二	糙米飯	香酥虱目魚排*1	黃瓜黑輪	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	
	09/11 三	麵食	紅燒麵	油腐燒肉	時節蔬菜	珍珠丸*2	鮮乳	
	09/12 四	糙米飯	醬燻鴨肉	蝦米扁蒲	有機蔬菜	海結玉米湯	水果	
	09/13 五	地瓜飯	粉蒸肉	小瓜素雞	有機蔬菜	紅豆湯		
4	09/16 一	海苔肉鬆飯	蒜味雞丁	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	大黃瓜鮮菇湯	產銷豆漿	
	09/17 二							
	09/18 三	米食	肉絲炒飯	香滷雞翅*1	時節蔬菜	酸辣湯	優酪乳	
	09/19 四	糙米飯	紅燒魚丁	黃瓜燴鳥蛋	有機蔬菜	蕃茄元氣湯	水果	
	09/20 五	紫米飯	蔥爆肉片	白花甜條	有機蔬菜	銀耳蓮子湯		
5	09/23 一	紅藜飯	三杯油腐	絲瓜滑蛋	產銷履歷蔬菜	蓮藕排骨湯	蔬食餐	
	09/24 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	培根洋芋	有機蔬菜	肉羹湯	水果	
	09/25 三	麵食	肉燥乾麵	蒜泥白肉	時節蔬菜	蒸豆沙包(小)*1	鮮乳	
	09/26 四	糙米飯	鹽水雞	海帶干絲	有機蔬菜	玉米菇菇湯	水果	
	09/27 五	蕎麥飯	紅燒豬腳	家常豆腐	有機蔬菜	綠豆QQ湯		
6	09/30 一	麥片飯	咖哩雞丁	蛋酥扁蒲	產銷履歷蔬菜	番茄豆芽湯		

營養師:  執行秘書: 

學務主任: 

校長: 

文旦



果實柔軟多汁、滋味甘甜，果形呈洋梨形或倒卵形，果皮呈淡黃綠色、油胞明顯；果肉淡白色、淡黃或淡粉紅色，採收期約在8月下旬至9月上旬，因成熟期接近中秋節為國人重要應景及送禮之果品，果實採收後置放於室溫通風一週進行「辭水」（俗稱「消水」），待果皮略為皺縮轉黃，果肉逐漸變軟時供應消費市場。