

期間: 113/10/01 ~ 113/10/31

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
10/01 二	糙米飯	肉燥虱目魚柳	菜脯炒蛋	有機蔬菜	時蔬鮮菇湯	水果
10/02 三	米食	肉絲炒飯	沙茶肉片	時節蔬菜	玉米濃湯	優酪乳
10/03 四	糙米飯	蔥油雞排*1	客家小炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
10/04 五	五穀飯	紅燒豬肉	小瓜鮑菇甜條	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
7 10/07 一	黑芝麻飯	蠔油豆腐煲	玉米蒸蛋	產銷履歷蔬菜	山藥紅棗湯	蔬食餐
10/08 二	糙米飯	樹子蒸魚	泡菜炒年糕	有機蔬菜	筍片肉絲湯	水果
10/09 三	麵食	沙茶麵疙瘩(乾)	醬燒豬排*1	時節蔬菜	黃瓜排骨湯	鮮乳
10/10 四	雙十節 快樂~ Double Tenth Day ~					
10/11 五	紫米飯	甜醬豬肉	咖哩洋芋	有機蔬菜	黑糖撞奶	
8 10/14 一	地瓜飯	打拋豬肉	鮭魚玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	
10/15 二	糙米飯	紅燒魚丁	海帶干絲	有機蔬菜	扁蒲魚丸湯	水果
10/16 三	米食	芋頭湯米粉	蜜汁翅小腿*2	時節蔬菜	芝麻包*1	優酪乳
10/17 四	糙米飯	蠔油香菇雞	綜合滷味	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果
10/18 五	蕎麥飯	梅干燒肉	粉絲白菜滷	有機蔬菜	桂圓紫米露	
9 10/21 一	海苔香鬆飯	滷大溪豆干	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	蔬食餐/產銷豆漿
10/22 二	糙米飯	香酥魷魚排*1	杏鮑菇炒豆干	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
10/23 三	麵食	味噌拉麵	蒜味燒肉	時節蔬菜	豬肉餡餅*1	鮮乳
10/24 四	糙米飯	醬燒雞丁	青花燴菇	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果
10/25 五	薏仁飯	筍干燒肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	綠豆蓮子湯	
10 10/28 一	小米飯	瓜仔雞	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	海帶排骨湯	
10/29 二	糙米飯	香酥魚丁	肉絲干片	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果
10/30 三	米食	麻油起司海苔飯	滷雞翅*1	時節蔬菜	泡菜豆腐湯	優酪乳/慶生蘋果
10/31 四	糙米飯	鐵板豬柳	小瓜黑輪	有機蔬菜	豆薯玉米湯	水果
11/01 五	地瓜飯	三杯雞丁	芋香白菜	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	

營養師:

營養師 徐秀寧

執行秘書:

秘書 林雅琪

學務主任:

學生事務處主任 詹德木

校長:

青埔國民小學 校長 李安邦

<鮮乳>與<保久乳>

營養一樣好

宣導文宣，請看第2頁。

【國產鮮乳小教室 EP. 3】

國產牛奶都很好！ 鮮乳、保久乳營養一樣好

國產保久乳與國產鮮乳，除了都是良好的營養來源外，有什麼差別呢？

鮮乳與保久乳的來源都一樣，只是差在包裝及殺菌的方式不同，產生保存期限的差異。讓我們來比一比吧~

保久乳與鮮乳 營養成分比一比

品項/營養成分	蛋白質	鈣質	維生素及礦物質
鮮乳	相近	相近	完整保留
保久乳	相近	相近	少許破壞

資料來源：食品藥物管理署食品營養成份資料庫、台灣食品科學技術學會食品生活網



農業部
MINISTRY OF AGRICULTURE