

青埔. 一一三學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/11/01~113/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
10	11/01 五	地瓜飯	三杯雞丁	芋香白菜	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	
11	11/04 一	麥片飯	回鍋干片	海芽蒸蛋	產銷履歷蔬菜	豆薯排骨湯	蔬食餐
	11/05 二	糙米飯	沙茶魚丁	芋香溫沙拉	有機蔬菜	酸菜白肉湯	
	11/06 三	麵食	白醬義大利麵	滷雞腿*1	時節蔬菜	義式蔬菜湯	養-鮮乳
	11/07 四	糙米飯	麻油雞	大黃瓜炒肉羹	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	(立冬)
	11/08 五	胚芽飯	豬肉壽喜燒	扁蒲肉絲	有機蔬菜	山粉圓冬瓜茶	
12	11/11 一	黑芝麻飯	蠔油菇菇雞	起司馬鈴薯炒蛋	產銷履歷蔬菜	黃瓜排骨湯	
	11/12 二	糙米飯	酥炸虱目魚排*1	家常年糕	有機蔬菜	青菜豆腐湯	
	11/13 三	米食	皮蛋瘦肉粥	京醬肉片	時節蔬菜	珍珠丸(每人2個)	養-優酪乳
	11/14 四	糙米飯	蔥油雞丁	咖哩油豆腐	有機蔬菜	黃芽昆布湯	
	11/15 五	五穀飯	冬瓜滷肉	白花炒甜不辣	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
13	11/18 一	小米飯	炸豆腐	柴魚蒸蛋	產銷履歷蔬菜	味噌豆皮湯	蔬食餐/產銷豆漿
	11/19 二	糙米飯	醬冬瓜蒸魚	干丁肉末	有機蔬菜	酸辣湯	
	11/20 三	麵食	湯板條	香料豬棒腿*1	時節蔬菜	燒賣(每人2個)	養-鮮乳
	11/21 四	糙米飯	照燒雞丁	開陽扁蒲	有機蔬菜	番茄蛋花湯	
	11/22 五	蕎麥飯	黑胡椒肉柳	毛豆干丁	有機蔬菜	紅豆燕麥湯	
14	11/25 一	紅藜飯	豆乳雞	菜脯蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	菇菇玉米湯	
	11/26 二	糙米飯	咖哩魚丁	醬燒麵腸	有機蔬菜	錦繡三絲湯	
	11/27 三	米食	日式雜炊飯	滷翅小腿*2	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	養-優酪乳/慶生蘋果
	11/28 四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	有機蔬菜	結頭魚丸湯	
	11/29 五	小薏仁飯	泡菜雞丁	蘿蔔燒海結	有機蔬菜	桂圓銀耳QQ湯	

營養師:

執行秘書:

學務主任:

校長

營養師徐秀寧

午餐秘書林雅琪

學生事務主任詹德木

青埔國民小學 校長 李安邦

介紹「空心菜」

宣導文宣，請看第2頁。

【蔬菜知識大補帖】-空心菜

傳說中商朝的妖妃妲己最痛恨賢良的忠臣比干，有一天她向紂王哭訴，需要挖比干的七竅玲瓏心才能治好她的病，紂王竟然同意。

姜子牙對比干施法讓比干能不因無心而死，並告訴他被挖心後要趕緊離開，且不能跟任何人說話。

妲己得知後，化身為一個賣空心菜的老婦人，在市場叫賣「空心菜」。比干路過時聽見，趨前問為何叫空心菜，老婦答道：「菜無心可吃，人無心當死」，比干驚覺自己無心，遂倒地死去。

後來為了紀念比干這位一代忠臣，又稱空心菜為蕹（ㄩㄥˋ）菜或蕹（ㄨㄥˋ）菜了。

家常菜必備

大葉種



水田栽培



寬大

短闊長卵圓形或心形

莖寬厚口感清脆

蕹菜小教室
(空心菜)

竹葉種



旱田栽培



小而狹長

倒卵形或竹葉形

莖細口感細嫩

葉片

葉形

口感

葉片

葉形

口感

鮮享農YA-農機園