

青埔一一三學年第一學期學生午餐菜單

期間: 113/12/02~113/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
15	12/02 一	麥片飯	滷豆干海帶	玉米蒸蛋	產銷履歷蔬菜	髮菜羹湯	蔬食餐
	12/03 二	糙米飯	香酥魚丁	豆皮白菜	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	12/04 三	麵食	什錦炒麵疙瘩	醬燒雞丁	有機蔬菜	蘿蔔湯	鮮乳
	12/05 四	糙米飯	壽喜燒豬	青花炒肉絲	有機蔬菜	白菜肉絲羹湯	水果【與主廚有約活動】
	12/06 五	蕎麥飯	玉米菇菇雞	什錦燒蘿蔔	有機蔬菜	綠豆QQ湯	
16	12/09 一	黑芝麻飯	海南雞	蒜香敏豆	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	
	12/10 二	糙米飯	香酥魷魚排*1	茄汁年糕	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
	12/11 三	米食	肉絲炒飯	蕪菁燒雞	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	優酪乳
	12/12 四	糙米飯	麻油山藥肉片	蔥花菜脯炒蛋	有機蔬菜	玉米海結湯	水果
	12/13 五	五穀飯	馬鈴薯燉雞	黃瓜甜條	有機蔬菜	黑糖地瓜薑湯	
17	12/16 一	海苔香鬆飯	鐵板油豆腐	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	結頭菜湯	蔬食餐/產銷豆漿
	12/17 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	五福臨門	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果
	12/18 三	米食	香菇油飯	醬燒大排*1	有機蔬菜	玉米蛋花湯	鮮乳
	12/19 四	糙米飯	南瓜燒肉	木須芽菜	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果
	12/20 五	地瓜飯	薑母鴨	海結燒蘿蔔	有機蔬菜	紅豆小湯圓	
18	12/23 一	海苔絲飯	雙芋燉雞	開陽扁蒲	產銷履歷蔬菜	酸白菜冬粉湯	
	12/24 二	糙米飯	甜蔥燒魚	奶油燉菜	有機蔬菜	關東煮湯	水果
	12/25 三	麵食	茄汁義大利麵	脆皮雞排*1	有機蔬菜	洋芋濃湯	優酪乳/慶生蛋糕
	12/26 四	糙米飯	鹽水雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	12/27 五	薏仁飯	梅干扣肉	紅燒油豆腐	有機蔬菜	燒仙草	
19	12/30 一	小米飯	杏鮑菇炒豆干	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	紅棗青木瓜湯	蔬食餐
	12/31 二	糙米飯	紅燒魚	蛋酥白菜滷	有機蔬菜	金菇肉絲湯	水果

營養師:

執行秘書:

學務主任:

校長:

營養師 徐秀寧

執行秘書 林雅琪

學務主任 詹德木

校長 李安邦



「黃金地瓜」(台農57號地瓜)

桃園市觀音區砂崙質土地，利於地瓜生長，可產出香甜鬆軟的地瓜。

台農57號地瓜特色是入口香甜，肉質金黃飽滿，富含纖維質，食用有飽足感，可促進腸胃蠕動、幫助排便。