

青埔. 一一三學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/03/01~114/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
4	03/03 一	燕麥飯	咖哩油腐	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯	蔬食日
	03/04 二	糙米飯	炸魷魚排*1	紹子豆腐	有機蔬菜	豆皮菇菇湯	水果
	03/05 三	麵食	日式炒烏龍麵	味噌燒雞	有機蔬菜	洋芋火腿濃湯	養-優酪乳
	03/06 四	糙米飯	梅干扣肉	青花鮮菇	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯	水果
	03/07 五	紫米飯	春川炒雞	黃芽干絲	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
5	03/10 一	黑芝麻飯	咖哩雞丁	香菇蒸蛋	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
	03/11 二	糙米飯	番茄魚	豆皮白菜	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	03/12 三	米食	古早味油飯	滷肉排*1	有機蔬菜	結頭菜魚丸湯	養-鮮奶
	03/13 四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	豆腐蛋花湯	水果
	03/14 五	五穀飯	鹽水雞	回鍋干片	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
6	03/17 一	小薏仁飯	紅燒大黑豆干	起司馬鈴薯炒蛋	產銷履歷蔬菜	酸白菜冬粉湯	蔬食日；產銷豆漿
	03/18 二	糙米飯	香酥魚丁	冬瓜燒麵輪	有機蔬菜	番茄高麗湯	水果
	03/19 三	麵食	什錦麵疙瘩(乾)	蔥油雞翅*1	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯	養-優酪乳
	03/20 四	糙米飯	香菇肉燥	鮮蔬年糕	有機蔬菜	福菜肉絲湯	水果
	03/21 五	地瓜飯	蠔油醬燒雞	海帶干絲	有機蔬菜	紅豆紫米湯	
7	03/24 一	海苔香鬆飯	三杯雞丁	青花什錦	產銷履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯	
	03/25 二	糙米飯	咖哩魚丁	白菜滷	有機蔬菜	筍絲羹湯	水果
	03/26 三	米食	玉米瘦肉粥	滷翅小腿*2	有機蔬菜	豬肉餡餅*1	養-鮮奶/4月份慶生蘋果
	03/27 四	糙米飯	親子丼雞	芹香甜不辣	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
	03/28 五	胚芽飯	京醬肉絲	大黃瓜炒蛋	有機蔬菜	綠豆QQ湯	
8	03/31 一	紅藜飯	醬爆干絲	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	黃芽昆布湯	蔬食日

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

學生事務處主任詹德木

教務處主任陳筑廷

代

介紹<大番茄&小番茄>

宣導文宣，請看第2頁。

介紹〈大番茄 & 小番茄〉 文宣



鮮享農YA - 農糧署

大番茄



多作蔬菜使用
熱量、碳水化合物含量較低

茄紅素加熱後更易釋放
適合入菜快炒

你是哪一派

營養特色

食用指南

小番茄



多作水果使用
維生素A、維生素C含量較高

維生素C加熱較易被破壞
適合生食或沙拉

- ✓與油脂烹調，提高吸收率
- ✓可用於焗烤、煮湯等多元料理

- ✓每餐一份水果(約15~16顆)
- ✓紅色：β-胡蘿蔔素含量較高
- ✓黃色：維生素A含量較高

廣告