

青埔. 一一三學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/04/01~114/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	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
	04/01 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	泡菜寬粉	有機蔬菜	冬瓜丸片湯	水果
	04/02 三	麵食	烤肉醬肉片漢堡	炸物雙拼 (地瓜條+甜不辣)	時節蔬菜	黑糖QQ撞奶	養-優酪乳【慶祝兒童節】
	04/03(四) ~ 04/04(五) 清明節 連假						
9	04/07 一	小米飯	薑汁燒肉	奶香玉米肉茸	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	
	04/08 二	糙米飯	炸虱目魚排*1	海帶豆干	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	04/09 三	米食	沙茶豬肉炒飯	高昇排骨	時節蔬菜	雙色蘿蔔湯	養-鮮奶
	04/10 四	糙米飯	瓜子雞	枸杞高麗	有機蔬菜	錦繡三絲湯	水果
	04/11 五	胚芽飯	打拋肉	蛋酥白菜	有機蔬菜	紅豆銀耳湯	
10	04/14 一	黑芝麻飯	醬燒油豆腐	菜脯炒蛋	產銷履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯	蔬食日
	04/15 二	糙米飯	莎莎醬燒魚	鮮蔬豆包	有機蔬菜	福菜筍片湯	水果
	04/16 三	麵食	紅燒豬肉麵	綜合滷味	時節蔬菜	珍珠丸*2	養-優酪乳
	04/17 四	糙米飯	南瓜咖哩燉雞	冬瓜燴菇	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	04/18 五	紫米飯	粉蒸肉	回鍋干片	有機蔬菜	仙草凍冬瓜茶	
11	04/21 一	海苔飯	蠔菇豬柳	雞茸豆腐	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯	
	04/22 二	糙米飯	泡菜魚丁	田園四寶	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	水果
	04/23 三	米食	客家湯粉條	滷雞翅*1	時節蔬菜	芋泥包*1	養-鮮奶
	04/24 四	糙米飯	豆輪滷肉	蒜香花椰	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	04/25 五	蕎麥飯	糖醋雞丁	京醬干絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
	04/26 六	親職教育日 (班級供應麵包+產銷豆漿)					
	04/28 一	地瓜飯	炸醬干丁	豆漿蒸蛋	產銷履歷蔬菜	金菇蛋花湯	蔬食日
	04/29 二	糙米飯	炸魷魚排*1	紅燒烤麩	有機蔬菜	竹筍湯	水果
	04/30 三	麵食	肉絲麵線	蜜汁干丁	時節蔬菜	燒賣*2	養-優酪乳/慶生蘋果

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 午餐秘書林雅琪

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

介紹 <甘藷> 文宣

有4種顏色(橘紅色、白色、紫色、淡黃色)

，你吃過幾種呢？

請翻至第2頁



鮮享農YA-農糧署

台農66號

紅心、紅金

水份多、口感軟細
為新北金山特產
常用於蒸煮、油炸、加工



台農64號

梨仔皮、竹山種

表皮光滑、口感綿軟
為南投竹山特產
常用於製蜜餞、蜜地瓜



台農57號

黃金地瓜

綿密鬆Q、香氣濃郁
臺灣栽培面積及
產量最多
是超商蒸烤常用品種

淡黃色

甘藷 不甘單

四種顏色，你吃過幾種？



台農10號

淡黃色外皮
肉質偏白色
為過去飼料用
跟澱粉用的品種

白色

紫色

花蓮1號

芋仔番薯、芋心地瓜

甜味佳、水分少
富含花青素及膳食纖維
常用於製餡、天然色素



台農73號

紫玉、紫芋地瓜

淺紫色肉，口感鬆軟，甜度適中
是紫色諸肉中食味較佳的品種
也適合烤藷



廣告