

青埔.一一三學年第二學期學生午餐菜單

期間: 114/06/01~114/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
17	06/02 一	小米飯	高昇排骨	吻仔魚豆腐蒸蛋	產銷履歷青菜	竹筍湯	
	06/03 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	黃瓜炒肉絲	有機青菜	味噌豆腐湯	水果
	06/04 三	米食	香菇絲瓜鹹粥	油豆腐燒肉	季節時蔬	蒸鍋貼*2	養-鮮奶
	06/05 四	糙米飯	義式雞丁	花菜甜不辣	有機青菜	玉米濃湯	水果
	06/06 五	薏仁飯	蒜泥白肉	炒扁蒲	有機青菜	仙草凍黑糖奶	
18	06/09 一	海苔香鬆飯	麻婆豆腐	菜脯炒蛋	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯	蔬食日/產銷豆漿
	06/10 二	糙米飯	紅燒魚	小瓜素雞	有機青菜	番茄蛋花湯	水果
	06/11 三	麵食	酸辣麵疙瘩(湯)	香滷雞腿*1	季節時蔬	豆沙包*1	養-優酪乳/慶生蘋果
	06/12 四	糙米飯	紅麴肉燥	蒜炒海帶根	有機青菜	酸白菜肉絲湯	水果
	06/13 五	紫米飯	咖哩雞丁	胡瓜炒黑輪	有機青菜	冬瓜珍珠奶茶	
19	06/16 一	黑芝麻飯	甜醬豬肉	豆漿玉米蒸蛋	產銷履歷青菜	海芽金菇湯	
	06/17 二	糙米飯	炸虱目魚排*1	泡菜粉絲	有機青菜	絲瓜豆腐湯	水果
	06/18 三	米食	南瓜炒米粉	茶葉蛋*1	季節時蔬	扁蒲魚丸湯	養-鮮奶
	06/19 四	糙米飯	蔥油雞丁	蠔油豆干	有機青菜	大滷湯	水果
	06/20 五	地瓜飯	味噌燒肉	青花燴菇	有機青菜	紅豆薏仁湯	
20	06/23 一	紅藜飯	家常油豆腐	起司番茄炒蛋	產銷履歷青菜	冬瓜鮮菇湯	蔬食日
	06/24 二	糙米飯	泡菜魚丁	什錦大黃瓜	有機青菜	蓮藕養生湯	水果
	06/25 三	麵食	白醬義大利麵	滷肉排*1	季節時蔬	南瓜濃湯	養-優酪乳
	06/26 四	糙米飯	親子井雞	蒲瓜鮮菇	有機青菜	玉米段湯	水果
	06/27 五	蕎麥飯	蘑菇醬豬柳	海結炒豆干	有機青菜	綠豆QQ湯	
	06/30 一	小米飯	鹽酥雞	金沙四季豆	產銷履歷青菜	黑糖芋圓豆花	
暑假愉快~							

★本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者

★本菜單高鈣食物會以斜體標示。

營養師：

營養師徐秀寧

執行秘書：

午餐林雅琪

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

想補鈣可以吃什么呢？

請翻至第2頁

想要補鈣你可以吃這些！

乳品類



鮮奶、保久乳、優酪乳、全脂奶粉

豆製品

(以硫酸鈣作為凝固劑)



傳統豆腐、五香豆干

深色蔬菜



芥藍菜、紅莧菜、白莧菜



小魚乾



黑芝麻



蝦米



牡蠣



雞蛋



柑橘類



乳品富含鈣質，且吸收率比植物性來源高^註
含有優質蛋白質、B2，因此建議每天**1.5-2杯**乳品

註：植物性食物含有植酸、草酸，會影響鈣吸收

參考資料：食品營養成分資料庫

豐氏基金會食品營養中心