

# 青埔.一一一學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/01/01~112/01/20

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
19	01/03 二	糙米飯	炒三鮮	冬瓜肉末	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	01/04 三	麵食	肉燥乾麵	鐵板豬柳	時節蔬菜	木瓜排骨湯	養-鮮奶+慶生蛋糕
	01/05 四	糙米飯	滷雞排*1	黃瓜黑輪丁	有機蔬菜	和風味噌湯	水果
	01/06 五	紅藜飯	黃豆滷豬腳	日式蒸蛋	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
	01/07 六	海苔香鬆飯	左宗棠雞	白玉燒麵輪	有機蔬菜	筍絲羹湯	
20	01/09 一	麥片飯	油腐滷海結花生	菜脯蛋	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯	蔬食餐
	01/10 二	糙米飯	砂鍋魚丁	蔥爆干片	有機蔬菜	蓮藕枸杞湯	水果
	01/11 三	米食	滑蛋瘦肉粥	滷味拼盤	時節青菜	鮮肉燒賣*2	養-優酪乳
	01/12 四	糙米飯	雞肉親子丼	玉米肉末	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	水果
	01/13 五	胚芽飯	蕪菁燒肉	白菜魯	有機蔬菜	桂圓紫米露	
21	01/16 一	黑芝麻飯	麻油雞丁	培根雙花椰	產銷履歷蔬菜	玉米龍骨湯	產銷豆漿
	01/17 二	糙米飯	香酥旗魚丁	三杯油腐煲	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	01/18 三	麵食	紅燒麵	滷雞翅*1	時節蔬菜	蒸芝麻包	養-鮮奶
	01/19 四	糙米飯	樹薯蒸肉餅	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	金菇白菜湯	水果
	01/20 五	放寒假					

寒假01/20(五)-02/10(五)

執行秘書:

營養師徐秀寧

學務主任:

學務處主任林居城

校長:

青埔國民小學校長李安邦

## 紅藜(臺灣藜)

有豐富的膳食纖維及優質蛋白質，且在19世紀初臺灣曾遭嚴重旱災，而紅藜是重要的救荒糧食，其富含營養成分，可替代稻米、麵粉，故有「穀類之寶石」之稱。

資料來源：行政農委會 <https://kmweb.coa.gov.tw/subject/subject.php?id=37295>

