

# 青埔. 一一四學年第二學期學生午餐菜單

期間: 115/05/01~115/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
11	05/01 五	勞動節休假						
12	05/04 一	小米飯	炸醬肉燥	培根花椰	產銷履歷青菜	紫菜豆腐湯		
	05/05 二	糙米飯	鮭魚排*1	高麗炒蛋	有機青菜	香菇竹筍湯	水果	
	05/06 三	米食	日式散壽司	醬燒大排*1	有機青菜	關東煮湯	養-鮮乳	
	05/07 四	糙米飯	春川炒雞	拌海帶芽	有機青菜	豆腐蛋花湯	水果	
	05/08 五	紫米飯	魚香肉絲	味噌肉末燒茄	有機青菜	冰糖蓮子銀耳湯		
13	05/11 一	紅藜飯	蒜蓉豆干	香菇蒸蛋	產銷履歷青菜	冬瓜薏仁湯	蔬食日	
	05/12 二	糙米飯	豆瓣魚丁	螞蟻上樹	有機青菜	酸辣湯	水果	
	05/13 三	麵食	什錦烏龍湯麵	四寶肉醬	有機青菜	芝麻包*1	養-優酪乳	
	05/14 四	糙米飯	紫蘇梅燒雞	蝦皮扁蒲	有機青菜	味噌蔬菜湯	水果	
	05/15 五	地瓜飯	油腐燒肉	玉米海茸	有機青菜	仙草凍撞奶		
14	05/18 一	黑芝麻飯	京醬肉片	吻魚豆腐蒸蛋	產銷履歷青菜	玉米海結湯	產銷豆漿	
	05/19 二	糙米飯	酥炸魚丁	醬燒冬瓜	有機青菜	金針排骨湯	水果	
	05/20 三	米食	什錦蛋炒飯	滷肉排*1	有機青菜	大黃瓜貢丸湯	養-鮮乳	
	05/21 四	糙米飯	奶油蠔菇燉雞	黃瓜燴黑輪	有機青菜	絲瓜蛤蜊湯	水果	
	05/22 五	蕎麥飯	梅干燒肉	蠔油干丁	有機青菜	綠豆芋圓湯		
15	05/25 一	海苔香鬆飯	家常豆腐	菜脯蔥炒蛋	產銷履歷青菜	番茄豆芽湯	蔬食日	
	05/26 二	糙米飯	樹子蒸魚	回鍋干片	有機青菜	莧菜吻魚湯	水果	
	05/27 三	麵食	肉醬義大利麵	香滷雞翅*1	有機青菜	玉米段湯	養-優酪乳	
	05/28 四	糙米飯	親子井雞	開陽白菜	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	
	05/29 五	芝麻胚芽飯	黃豆滷肉	海根豆干	有機青菜	相思珍Q奶		

備註：本菜單高鈣餐會以粗體標示日期。

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

學生事務主任詹德木

桃園市中原區青埔國民小學校長林正義

洋蔥怎麼切，風味大不同

宣導文宣，請看第2頁。

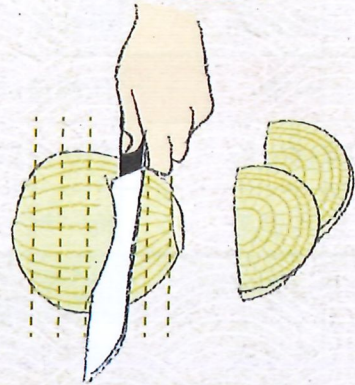
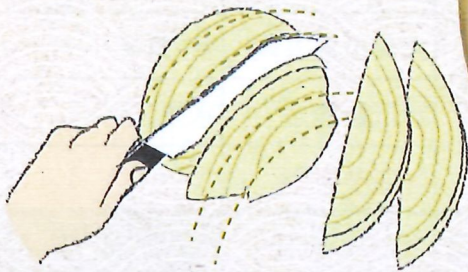


\\ 風味大不同 \\

# 洋蔥怎麼切

縱切  
(順紋切)

橫切  
(逆紋切)



平行洋蔥紋路切  
保留纖維，辛辣味易釋出

垂直洋蔥紋路切  
切斷纖維，口感軟嫩

口感更爽脆、辛辣  
適合煎炸或口感料理



口感更柔軟、香甜  
適合燉煮類料理

國產洋蔥就是讚 | 顏色淺、紡錘形、外皮較容易剝除，味道甘甜、柔軟多汁