

青埔. 一一一學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/02/01~112/03/03

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	02/13 一	小米飯	三杯雞	黃瓜繪四喜	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯	
	02/14 二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蔥香海根	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果
	02/15 三	米食	什錦炒米粉	滷雞腿*1	時節青菜	結頭湯	養-優酪乳
	02/16 四	糙米飯	糖醋排骨	原味蒸蛋	有機青菜	牛蒡養生湯	水果
	02/17 五	十穀飯	砂鍋魚丁	肉末豆腐	有機青菜	綠豆薏仁湯	
	02/18 六	燕麥飯	鹹蛋蒸肉餅	小瓜炒甜辣	產銷履歷蔬菜	藥燉排骨湯	
2	02/20 一	玉米飯	綠咖哩雞	木須脆筍	產銷履歷蔬菜	枸杞木瓜湯	產銷豆漿
	02/21 二	糙米飯	醬爆魷魚	開陽什錦雙花	有機蔬菜	刈菜雞湯	水果
	02/22 三	沙茶肉絲炒麵	沙茶肉絲炒麵	茶葉蛋*1	時節蔬菜	田園蔬菜湯	養-鮮奶
	02/23 四	糙米飯	海結燒肉	泡菜炒年糕	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	02/24 五	胚芽飯	香菇栗子雞	結頭燴炒	有機蔬菜	黑糖撞奶	
3	02/27 一	228連假					
	02/28 二						
	03/01 三	米食	芋頭鹹粥	關東煮	時節蔬菜	蒸鍋貼*2	養-優酪乳
	03/02 四	糙米飯	粉蒸肉	蔥爆干片	有機蔬菜	白菜肉絲羹湯	水果
	03/03 五	十穀飯	義式蕃茄燉雞	白花培根	有機蔬菜	四寶甜湯	

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

小米

是原住民主要糧食作物之一，屬於全穀雜糧類的食物。

小米相較於白飯，含有較多蛋白質和膳食纖維，碳水化合物則較少，適合想要吃飽又不會攝取太多澱粉的人。

小米不含麩質，對許多麩質穀類過敏或者患有乳糜瀉的人是很好選擇。

最後，小米蛋白是一種低過敏性蛋白，尤其適合給孕婦或者小寶寶食用，避免過敏。

資料來源：大享食育協會<https://www.foodiedu.org/learnfoodie/#/knowledge/millet>

