

# 青埔...一一一學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/03/01~112/03/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
3	03/01 三	米食	芋頭鹹粥	關東煮	時節蔬菜	蒸熟鍋貼	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	
4	03/06 一	麥片飯	蕃茄炒豆腐	洋葱紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	四神湯	蔬食日
	03/07 二	糙米飯	炸虱目魚排*1	黃瓜燴鵝蛋	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	03/08 三	麵食	奶香義大利麵	滷雞翅*1	時節蔬菜	玉米濃湯	養-鮮奶
	03/09 四	糙米飯	可樂豬腳	白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果
	03/10 五	紫米飯	春川炒雞	黃芽干絲	有機蔬菜	紅豆紫米甜湯	
5	03/13 一	黑芝麻飯	蔥油雞丁	西芹炒鮮菇	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
	03/14 二	糙米飯	三杯魷魚	白玉油腐	有機蔬菜	豆芽肉絲湯	水果
	03/15 三	米食	古早味油飯	醬味翅小腿*2	時節蔬菜	木瓜蛤仔湯	養-優酪乳
	03/16 四	糙米飯	蒜泥白肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸菜鴨肉湯	水果
	03/17 五	五穀飯	醬燜鴨肉	彩椒肉絲	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	
6	03/20 一	小薏仁飯	鐵板油豆腐	咖哩洋芋	產銷履歷蔬菜	海帶豆腐湯	蔬食日；產銷豆漿
	03/21 二	糙米飯	香酥魚丁	芋香白菜	有機蔬菜	大黃瓜貢丸湯	水果
	03/22 三	麵食	醉醬麵	蔥油雞排*1	時節蔬菜	筍絲羹湯	養-鮮奶
	03/23 四	糙米飯	筍干燒肉	五福臨門	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果
	03/24 五	蕎麥飯	鳳梨雞丁	肉末蒸蛋	有機蔬菜	銀耳紅棗冬瓜露	
	03/25 六	小米飯	京都排骨	針菇黃瓜	產銷履歷蔬菜	番茄蔬菜湯	
7	03/27 一	海苔香鬆飯	親子丼	青花什錦	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	
	03/28 二	糙米飯	紅燒魚丁	綜合滷味	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	03/29 三	米食	夏威夷炒飯	香酥雞塊*2	時節蔬菜	巧達濃湯	養-優酪乳
	03/30 四	糙米飯	肉燥鵝蛋	鮮燴扁蒲	有機蔬菜	酸白菜冬粉湯	水果
	03/31 五	胚芽飯	鐵板豬柳	魚香茄子	有機蔬菜	桂圓紫米露	

執行秘書: **營養師徐秀寧**

學務主任:

校長: **青埔國民小學 李安邦**

**學務處主任 林居城**

## 什麼是全穀?

全穀類: 包含麩皮、胚乳及胚芽3部分。

例如: 糙米、紫米、小麥、大麥、燕麥、玉米、糙薏仁、蕎麥、小米及藜麥。



圖及資料來源: 董氏基金會食品營養中心