

青埔. 一一一學年第二學期學生午餐菜單

期間: 112/04/01~112/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
8	04/03(一)-04/05(三) 清明節連假						
	04/06 四	糙米飯	黃豆滷肉	冬瓜肉末	有機蔬菜	薑絲海結湯	水果
	04/07 五	蕎麥飯	咖哩雞丁	小瓜甜不辣	有機蔬菜	冬瓜粉條湯	
9	04/10 一	小米飯	麻婆豆腐	洋芋起司炒蛋	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	蔬食日
	04/11 二	糙米飯	炸魷魚排*1	紅燒大溪豆干	有機蔬菜	枸杞青木瓜湯	水果
	04/12 三	麵食	味噌拉麵	蜜汁翅小腿*2	時節蔬菜	芝麻包*1	養-鮮奶
	04/13 四	糙米飯	玉米蒸肉餅	鮮燴黃瓜	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果
	04/14 五	紫米飯	瓜子雞	小魚干片	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
10	04/17 一	黑芝麻飯	蠔菇豬柳	豆皮高麗	產銷履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯	
	04/18 二	糙米飯	醬燒魚丁	客家小炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果
	04/19 三	米食	韓式起司拌飯	醬燒大排*1	時節蔬菜	黃芽昆布湯	養-優酪乳
	04/20 四	糙米飯	鹽水雞	蘿蔔雙絲	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果
	04/21 五	地瓜飯	糖醋排骨	鮮蔬豆包	有機蔬菜	小米桂圓甜湯	
11	04/24 一	玉米飯	回鍋干片	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	錦繡三絲湯	蔬食日
	04/25 二	糙米飯	泡菜魚丁	肉絲炒花椰	有機蔬菜	黃瓜肉羹湯	水果
	04/26 三	麵食	麵線羹	蒜泥白肉	時節蔬菜	鮮肉包*1	養-鮮奶
	04/27 四	糙米飯	馬鈴薯燒雞	鐵板豆芽	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
	04/28 五	胚芽飯	紅燒獅子頭*1	八寶肉醬	有機蔬菜	紅豆地瓜湯	
	04/29 六	親職教育日(有訂餐師生供應麵包+產銷豆漿)					

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

餐桌的環保行動~低碳行動三部曲~

行動1 每週選擇1餐只吃蔬食

多吃蔬果比吃肉環保。

行動2 選擇使用資源和碳排放量較低的肉品

食物碳排放量-如魚蝦牛奶、蛋雞鴨豬羊牛

行動3 每日多吃蔬果，體內體外都環保

選擇當地生產、盛產時期、顏色豐富的原態

蔬菜與水果。

資料來源: 糧食公益飲食文化教育基金會