

青埔.一一三學年度第一學期學生午餐菜單

期間: 114/01/01~114/01/20

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
19	01/01 三	元旦放假 2025 HAPPY NEW YEAR					
	01/02 四	糙米飯	滷雞腿*1	黃瓜黑輪	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	01/03 五	胚芽飯	粉蒸肉	雙花椰炒菇	有機蔬菜	八寶甜湯	
20	01/06 一	小米飯	蘿蔔滷肉	洋蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	海芽吻仔魚湯	
	01/07 二	糙米飯	砂鍋魚丁	鮮菇扁蒲	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	01/08 三	麵食	私廚紅乳肉醬義大利麵	和風蜜香溫蔬	時節青菜	豆香田園濃湯	養-鮮奶【美食爭霸賽-銀質獎】
	01/09 四	糙米飯	照燒雞翅*1	玉米干丁	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果
	01/10 五	地瓜飯	蒜泥白肉	白菜滷	有機蔬菜	綠豆QQ湯	
21	01/13 一	麥片飯	四喜烤麩	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯	蔬食餐/產銷豆漿
	01/14 二	糙米飯	紅燒魚	胡瓜炒菇	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果
	01/15 三	米食	香菇瘦肉粥	馬鈴薯燉雞	時節蔬菜	芝麻包*1	養-優酪乳/慶生蛋糕
	01/16 四	糙米飯	滷肉排*1	螞蟻上樹	有機蔬菜	結頭魚丸湯	水果
	01/17 五	紫米飯	鹽酥雞	白玉燒油腐	有機蔬菜	黑糖撞奶	
	01/20 一	海苔香鬆飯	回鍋肉	玉米紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	扁蒲鮮菇湯	

寒假01/21(二)-02/10(一)；02/11(二)開學日

營養師：

營養師徐秀寧

執行秘書：

午餐林雅琪

學務主任：

詹德木

校長：

青埔國民小學 李安邦

介紹「大頭菜」文宣

球莖甘藍

臺灣人常說的大頭菜

外型似圓球
食用「地面上」的「球莖」

臺灣較常見
個頭大、肉質鬆軟

常用於煮湯、清炒或涼拌

葉青

外國人常說的大頭菜

外型似蘿蔔
食用「地面下」的「球根」

臺灣較少見
個頭較小、肉質較硬

主要作為主食
或加入肉類料理烹煮

懂大頭 不頭大

大頭菜知多少

外型

特質

烹煮