

青埔一一四學年第一學期學生午餐菜單

期間: 114/9/1~114/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	09/01 一	小米飯	南瓜咖哩雞	黃瓜炒肉絲	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	開學日
	09/02 二	糙米飯	糖醋魚丁	洋蔥紅絲炒蛋	有機蔬菜	竹筍湯	水果
	09/03 三	麵食	肉絲麵線	綜合滷味	有機蔬菜	豬肉餡餅*1	優酪乳
	09/04 四	糙米飯	高昇排骨	泡菜年糕	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	09/05 五	胚芽飯	三杯雞丁	雙花燴鮮菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
2	09/08 一	海苔肉鬆飯	蜜汁腰果黑干	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	蓮藕養生湯	蔬食餐
	09/09 二	糙米飯	香酥虱目魚排*1	黑胡椒毛豆莢	有機蔬菜	苦瓜香菇雞湯	水果
	09/10 三	米食	什錦蛋炒飯	蒜泥白肉	有機蔬菜	酸辣湯	鮮乳
	09/11 四	糙米飯	蔥油雞丁	扁蒲豆干	有機蔬菜	海結玉米湯	水果
	09/12 五	紫米飯	粉蒸肉	小瓜素雞	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	
3	09/15 一	黑芝麻飯	蒜味雞丁	金瓜炒蛋	產銷履歷蔬菜	大黃瓜鮮菇湯	產銷豆漿
	09/16 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	海帶干絲	有機蔬菜	蕃茄元氣湯	水果
	09/17 三	麵食	家常炒麵	烤肉醬燒翅小腿*2	有機蔬菜	玉米菇菇湯	優酪乳
	09/18 四	糙米飯	泡菜雞丁	黃瓜黑輪	有機蔬菜	絲瓜豆腐湯	水果
	09/19 五	蕎麥飯	沙茶肉片	白花甜條	有機蔬菜	芋圓冬瓜茶	
4	09/22 一	紅藜飯	三杯油腐	吻仔魚豆腐蒸蛋	產銷履歷蔬菜	扁蒲排骨湯	蔬食餐
	09/23 二	糙米飯	紅燒魚丁	回鍋干片	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	09/24 三	米食	玉米瘦肉粥	香滷雞翅*1	有機蔬菜	芝麻包*1	鮮乳
	09/25 四	糙米飯	京醬肉片	田園四寶	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯	水果
	09/26 五	地瓜飯	鹽水雞	家常豆腐	有機蔬菜	紅豆湯	
5	09/29 一	教師節補假					
	09/30 二	糙米飯	破布子蒸魚	培根洋芋	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果

營養師:

營養師徐秀寧

執行秘書:

午餐秘書林雅琪

學務主任:

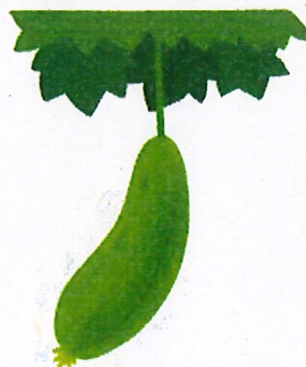
學生事務處主任詹德木

校長:

桃園市中壢區青埔國民小學校長林正義

絲瓜挑選四字訣-粗、直、綠、重

請翻至第2頁





鮮享農YA - 農墟菜園

廣告

買絲瓜不變成菜瓜布！

新鮮挑選四字訣



粗

選擇較粗蒂頭
或外皮粗糙顆粒明顯
避免傷口、裂口

綠

翠綠為新鮮嫩果
觸感緊實有彈性

直

外形完整勻稱
呈現直筒狀
避免出現黑色斑點

重

拿起有沉重感
表示富含水分



放冰箱會持續變老！

冰存越久，纖維較容易出現、顏色黯淡
外觀與口感較差，賣了就要儘快吃完

冷藏
保存



保鮮3-5天

未切絲瓜使用保鮮膜
或廚房紙巾包裹冷藏

冷凍
保存



保鮮約8週

去頭去尾，削皮切塊
保鮮袋密封冷凍