

青埔. 一一四學年第一學期學生午餐菜單

期間: 114/11/01~114/11/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
10	11/03 一	麥片飯	回鍋干片	海芽蒸蛋	產銷履歷蔬菜	黃芽昆布湯	蔬食餐
	11/04 二	糙米飯	咖哩魚丁	芋香溫沙拉	有機蔬菜	大滷湯	水果
	11/05 三	米食	沙茶炒板條(乾)	麻油雞腿*1	有機蔬菜	菇菇玉米湯	養-鮮乳
	11/06 四	糙米飯	壽喜燒豬肉	清炒扁蒲	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	11/07 五	胚芽飯	薑母鴨	什錦大黃瓜	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	(立冬)
11	11/10 一	黑芝麻飯	蠔油菇菇雞	起司馬鈴薯炒蛋	產銷履歷蔬菜	黃瓜排骨湯	
	11/11 二	糙米飯	醬冬瓜蒸魚	家常年糕	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果
	11/12 三	麵食	義大利肉醬麵	醬燒雞翅*1	有機蔬菜	蘑菇濃湯	養-優酪乳
	11/13 四	糙米飯	南瓜燒肉	麵筋滷白菜	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果
	11/14 五	五穀飯	蔥油雞丁	白花炒甜不辣	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
	11/15 六	親職教育日 (供應麵包+產銷豆漿)					
12	11/17 一	小米飯	蔬食咖哩油腐	菜脯炒蛋	產銷履歷蔬菜	哈佛蔬菜湯	蔬食餐
	11/18 二	糙米飯	沙茶魚丁	干丁肉末	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	11/19 三	米食	日式雜炊飯	蒜香肉排*1	有機蔬菜	味噌豆腐湯	養-鮮乳
	11/20 四	糙米飯	照燒雞丁	開陽扁蒲	有機蔬菜	紅豆紫米湯	水果
	11/21 五	親職教育日 補假					
13	11/24 一	紅藜飯	醬燜雞丁	柴魚蒸蛋	產銷履歷蔬菜	豆薯排骨湯	
	11/25 二	糙米飯	酥炸虱目魚排*1	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果
	11/26 三	麵食	紅燒豬肉湯麵	綜合滷味	有機蔬菜	芝麻包*1	養-優酪乳
	11/27 四	糙米飯	泡菜雞丁	玉米豆腐	有機蔬菜	結頭魚丸湯	水果
	11/28 五	小薏仁飯	馬鈴薯燉肉	白菜滷	有機蔬菜	山粉圓冬瓜茶	

營養師: 營養師徐秀寧

執行秘書: 午餐林雅琪

學務主任: 學生事務處主任詹德木

校長: 詹德木

「香甜正當季-柳橙」 宣導文宣，請看第2頁。

11月至隔年1月是國產柳橙(柳丁)的主要產季。

香甜正當季

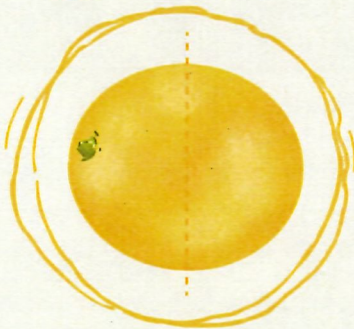
橙皮香甜！

青皮酸甜！

柳橙

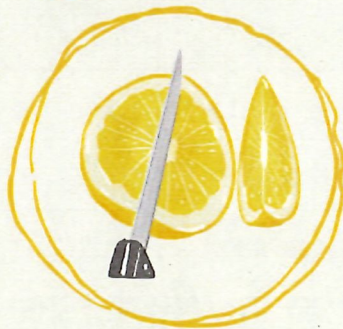
優雅
這樣吃

1 先橫切



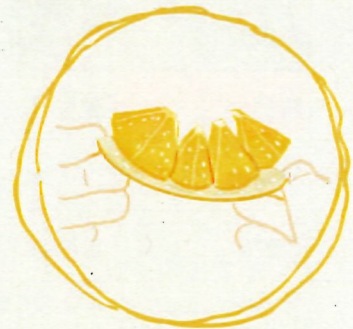
將柳橙打橫
對半橫切一刀

2 再縱剖



半面果肉朝上
再縱切成數小片

3 輕鬆入口



兩側果皮往下一折
便輕鬆分離

營養在這裡

去除種籽、留下橘絡
可直接食用或打成果汁

保留膳食纖維等營養



黑點別擔心

為生長過程遭遇黑星病
黑斑病、潰瘍病等病害
僅危害果皮、不影響果肉

可安心食用



鮮享農YA - 農糧署