

青埔一一四學年第一學期學生午餐菜單

期間: 114/12/01~114/12/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
14	12/01 一	麥片飯	炸醬干丁	南瓜雞茸蒸蛋	產銷履歷蔬菜	筍絲清羹湯	蔬食餐
	12/02 二	糙米飯	糖醋魚丁	豆皮白菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果
	12/03 三	米食	肉絲炒飯	醬燒大排*1	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	鮮乳
	12/04 四	糙米飯	麻油山藥肉片	雙花炒菇	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	12/05 五	蕎麥飯	馬鈴薯燉雞	扁蒲干片	有機蔬菜	綠豆QQ湯	
15	12/08 一	黑芝麻飯	海南雞	醬燒豆腐	產銷履歷蔬菜	肉骨茶湯	
	12/09 二	糙米飯	香酥魷魚排*1	茄汁年糕	有機蔬菜	結頭菜魚丸湯	水果
	12/10 三	麵食	什錦炒刀切麵	京醬肉片	有機蔬菜	香菇雞湯	優酪乳
	12/11 四	糙米飯	芋頭燒雞	高麗菜炒蛋	有機蔬菜	玉米海結湯	水果
	12/12 五	五穀飯	壽喜燒豬	素雞小黃瓜	有機蔬菜	黑糖地瓜薑湯	
16	12/15 一	海苔香鬆飯	蔬食咖哩油腐	日式蒸蛋	產銷履歷蔬菜	芥菜排骨湯	蔬食餐/產銷豆漿
	12/16 二	糙米飯	甜蔥燒魚	咖哩洋芋	有機蔬菜	酸辣湯	水果
	12/17 三	米食	香菇油飯	香滷雞腿*1	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯	鮮乳
	12/18 四	糙米飯	南瓜燒肉	奶油燉菜	有機蔬菜	金珍肉絲湯	水果
	12/19 五	地瓜飯	蕪菁燒雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	紅豆小湯圓	
17	12/22 一	小米飯	醬燒雞丁	木須芽菜	產銷履歷蔬菜	紫菜蛋花湯	
	12/23 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	五福臨門	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
	12/24 三	麵食	清炒義大利麵	匈牙利豬肉	有機蔬菜	洋芋濃湯	優酪乳
	12/25 四	行憲紀念日 休假					
	12/26 五	薏仁飯	鹽水雞	海帶滷干片	有機蔬菜	燒仙草	
18	12/29 一	紅藜飯	豆干滷海帶	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷蔬菜	紅棗青木瓜湯	蔬食餐
	12/30 二	糙米飯	香酥魚丁	蛋酥白菜滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果
	12/31 三	米食	韓式拌飯	麻藥雞蛋*1	有機蔬菜	大醬豆腐湯	鮮乳

營養師:

執行秘書:

學務主任:

校長:

營養師徐秀寧

午餐秘書 林雅琪

學生事務主任 詹德木

桃園市中壢區青埔國民小學校長 林正義

「愛吃柑的柑哪一口味」 宣導文宣，請看第2頁。



你愛極柑哪一味?



多來自日照充足的嘉南地區
已轉成熟，但雖葉綠素未分解完全

10~11月

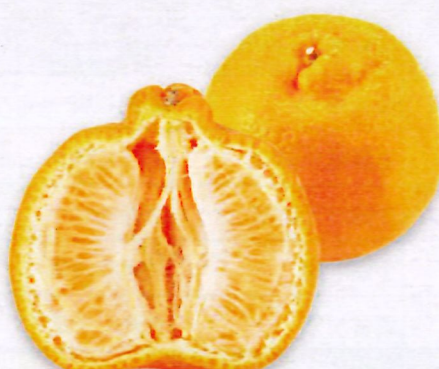
供應期

酸中帶甜

風味

果大酸味較低

挑選指南



多來自中北部地區
成熟度高，葉綠素已逐漸降解

12~1月(鮮果)
2~4月(貯藏柑)

糖酸比適中

中型果酸甜平衡

兩種營養差不多，可依個人喜好挑選，或於盛產期交替食用!