

青埔.一一四學年度第一學期學生午餐菜單

期間: 115/01/01~115/01/23

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
18	01/01 四	元旦放假 Happy NEW YEAR 2026					
	01/02 五	黑芝麻飯	玉米蒸肉餅	黃瓜黑輪	有機蔬菜	小米綠豆湯	
19	01/05 一	小米飯	梅干扣肉	什錦青花	產銷履歷蔬菜	酸白菜肉絲湯	
	01/06 二	糙米飯	砂鍋魚丁	櫛瓜炒蛋	有機蔬菜	高麗金菇湯	水果
	01/07 三	麵食	私廚紅乳肉醬義大利麵	雞塊*3	有機蔬菜	花椰菜濃湯	養-優酪乳
	01/08 四	糙米飯	咖哩雞丁	雪裡紅炒干丁	有機蔬菜	黃瓜玉米湯	水果
	01/09 五	地瓜飯	蒜泥白肉	白菜滷	有機蔬菜	紅豆芋圓湯	
20	01/12 一	麥片飯	四喜烤麩	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	酸辣湯	蔬食餐/產銷豆漿
	01/13 二	糙米飯	紅燒魚	螞蟻上樹	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯	水果
	01/14 三	米食	雞絲拌飯	滷蛋*1	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯	養-鮮乳
	01/15 四	糙米飯	鐵板肉柳	家常年糕	有機蔬菜	泡菜豆腐湯	水果
	01/16 五	紫米飯	親子雞肉丼	白玉燒油腐	有機蔬菜	黑糖撞奶	
21	01/19 一	海苔香鬆飯	粉蒸肉	海結豆干	產銷履歷蔬菜	結頭菜魚丸湯	
	01/20 二	糙米飯	香料雞腿*1	清炒雙花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果
1	01/21 三	麵食	大亨堡炒麵	鮭魚高麗炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	養-優酪乳
	01/22 四	糙米飯	咖哩魚丁	杏包菇炒豆干	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果
	01/23 五	胚芽飯	回鍋肉片	胡瓜炒菇	有機蔬菜	八寶甜湯	
寒假01/24(六)-02/22(六)：02/23(一)開學日							

外聘主廚

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：

詹德木

介紹＜夏_ナ南_ナ瓜_ナ－櫛_ナ瓜_ナ＞，也稱「如意」

宣導文宣，請看第2頁。

夏南瓜

您吃的櫛瓜
也稱為如意

台南1號(深綠色)



台南2號(綠色)



台南3號(白綠色)



台南4號(黃色)



【青如意 黃如意】

百變料理

焗烤



焗烤夏南瓜

煎



夏南瓜鮮蝦煎餅

炒



夏南瓜炒肉末

炸



夏南瓜天婦羅

有苦味可以吃嗎？

明顯苦味，不要吃

多數是施肥過量、少數是灌溉不足導致變苦
對人體無害，但吃多了會造成腹瀉