

# 青埔.一一四學年第二學期學生午餐菜單

期間: 115/02/23~115/03/31

| 週 | 月/日     | 主食    | 主菜       | 副菜      | 青菜     | 湯      |          |
|---|---------|-------|----------|---------|--------|--------|----------|
| 2 | 02/23 一 | 黑芝麻飯  | 玉米蒸肉餅    | 芋香白菜    | 產銷履歷青菜 | 酸辣湯    | 產銷豆漿     |
|   | 02/24 二 | 糙米飯   | 麻婆魚丁     | 青花炒肉絲   | 有機青菜   | 芹香蘿蔔湯  | 水果       |
|   | 02/25 三 | 米食    | 味噌拉麵     | 蒜泥白肉    | 有機青菜   | 芝麻包*1  | 養-鮮奶     |
|   | 02/26 四 | 糙米飯   | 香滷雞翅*1   | 家常年糕    | 有機青菜   | 綠豆QQ湯  | 水果       |
|   | 02/27 五 | 228補假 |          |         |        |        |          |
| 3 | 03/02 一 | 黑芝麻飯  | 四喜烤麩     | 番茄炒蛋    | 產銷履歷蔬菜 | 雙色蘿蔔湯  | 蔬食日      |
|   | 03/03 二 | 糙米飯   | 炸魷魚排*1   | 紹子豆腐    | 有機蔬菜   | 八寶甜湯圓  | 水果【元宵節】  |
|   | 03/04 三 | 麵食    | 日式炒烏龍麵   | 照燒雞丁    | 有機蔬菜   | 洋芋火腿濃湯 | 養-優酪乳    |
|   | 03/05 四 | 糙米飯   | 蒜泥白肉     | 豆皮白菜    | 有機蔬菜   | 冬瓜蛤仔湯  | 水果       |
|   | 03/06 五 | 紫米飯   | 春川炒雞     | 黃芽干絲    | 有機蔬菜   | 年糕湯    |          |
| 4 | 03/09 一 | 燕麥飯   | 咖哩雞丁     | 香菇蒸蛋    | 產銷履歷蔬菜 | 海芽蛋花湯  |          |
|   | 03/10 二 | 糙米飯   | 番茄魚      | 什錦大阪燒   | 有機蔬菜   | 肉羹湯    | 水果       |
|   | 03/11 三 | 米食    | 古早味滷肉飯   | 京都大排*1  | 有機蔬菜   | 結頭菜魚丸湯 | 養-鮮奶     |
|   | 03/12 四 | 糙米飯   | 糖醋雞丁     | 螞蟻上樹    | 有機蔬菜   | 福菜肉絲湯  | 水果       |
|   | 03/13 五 | 五穀飯   | 黑胡椒肉柳    | 回鍋干片    | 有機蔬菜   | 地瓜芋圓湯  |          |
| 5 | 03/16 一 | 小薏仁飯  | 紅燒大黑豆干   | 起司馬鈴薯炒蛋 | 產銷履歷蔬菜 | 酸白菜冬粉湯 | 蔬食日；產銷豆漿 |
|   | 03/17 二 | 糙米飯   | 香酥魚丁     | 白菜滷     | 有機蔬菜   | 番茄高麗湯  | 水果       |
|   | 03/18 三 | 麵食    | 什錦麵疙瘩(乾) | 滷翅小腿*2  | 有機蔬菜   | 大黃瓜貢丸湯 | 養-優酪乳    |
|   | 03/19 四 | 糙米飯   | 鹹冬瓜肉燥    | 鮮蔬年糕    | 有機蔬菜   | 豆腐蛋花湯  | 水果       |
|   | 03/20 五 | 地瓜飯   | 蠔油醬燒雞    | 偽蟹黃豆腐煲  | 有機蔬菜   | 綠豆QQ湯  |          |
| 6 | 03/23 一 | 海苔香鬆飯 | 三杯雞丁     | 菜脯蔥炒蛋   | 產銷履歷蔬菜 | 蘿蔔玉米湯  |          |
|   | 03/24 二 | 糙米飯   | 泡菜魚丁     | 冬瓜燒麵輪   | 有機蔬菜   | 筍絲羹湯   | 水果       |
|   | 03/25 三 | 米食    | 玉米瘦肉粥    | 炸雞腿*1   | 有機蔬菜   | 鍋貼*2   | 養-鮮奶     |
|   | 03/26 四 | 糙米飯   | 親子井雞     | 芹香甜不辣   | 有機蔬菜   | 味噌豆腐湯  | 水果       |
|   | 03/27 五 | 胚芽飯   | 京醬肉絲     | 豆瓣燒豆腐   | 有機蔬菜   | 紅豆紫米湯  |          |
| 7 | 03/30 一 | 紅藜飯   | 醬燒素雞     | 原味蒸蛋    | 產銷履歷蔬菜 | 黃芽昆布湯  | 蔬食日      |
|   | 03/31 二 | 糙米飯   | 沙茶魚丁     | 青花肉絲    | 有機蔬菜   | 玉米菇菇湯  | 水果       |

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：

桃園市中樞區青埔國民小學校長林正義

「大頭菜」宣導文宣，請看第2頁。

一顆大頭菜可吃四

【涼拌】

爽脆好口味



鹽醃後瀝乾水份  
加入醋、辣椒及香油  
調味後冷藏

【煮湯】

暖心好風味



搭配排骨或貢丸  
輔以薄鹽調味  
起鍋前加香菜點綴



一顆四吃  
吃大頭不頭大

【燜飯】

懷舊古早味



與白米及爆香後的  
蝦米、菇類、肉絲等拌炒  
再放入電鍋燜煮

【快炒】

配飯好滋味



搭配肉絲及青蔥  
以小火燜出水份  
再以大火快炒



鮮享農YA-農地聚

