

青埔. 一一四學年第二學期學生午餐菜單

期間: 115/06/01~115/06/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
16	06/01 一	小米飯	高昇排骨	玉米豆漿蒸蛋	產銷履歷青菜	紫菜豆腐湯	
	06/02 二	糙米飯	炸虱目魚排*1	黃瓜炒肉絲	有機青菜	扁蒲湯	水果
	06/03 三	米食	香菇絲瓜鹹粥	油腐燒肉	有機青菜	蒸鍋貼*2	養-鮮奶
	06/04 四	糙米飯	義式雞丁	青花燴菇	有機青菜	玉米濃湯	水果
	06/05 五	薏仁飯	蒜泥白肉	紅燒豆腐	有機青菜	黑糖撞奶	
17	06/08 一	海苔香鬆飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔洋蔥炒蛋	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯	蔬食日/產銷豆漿
	06/09 二	糙米飯	紅燒魚	胡瓜炒黑輪	有機青菜	番茄蛋花湯	水果
	06/10 三	麵食	酸辣麵疙瘩(湯)	醬燒大排*1	有機青菜	豆沙包*1	養-減糖優酪乳
	06/11 四	糙米飯	咖哩雞丁	鮮蔬干片	有機青菜	酸白菜肉絲湯	水果
	06/12 五	紫米飯	粉蒸肉	海帶三絲	有機青菜	冬瓜山粉圓	
18	06/15 一	黑芝麻飯	甜醬豬肉	原味蒸蛋	產銷履歷青菜	海芽金菇湯	
	06/16 二	糙米飯	三杯雞丁	南瓜豆腐	有機青菜	大滷湯	水果
	06/17 三	米食	端午油飯	蒲燒鯛魚*1	有機青菜	黃瓜貢丸湯	養-鮮奶
	06/18 四	糙米飯	沙茶肉片	蠔油干丁	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果
	06/19 五						
19	06/22 一	紅藜飯	家常油豆腐	起司番茄炒蛋	產銷履歷青菜	枸杞青木瓜湯	蔬食日
	06/23 二	糙米飯	泡菜魚丁	金沙豆腐	有機青菜	蓮藕養生湯	水果
	06/24 三	麵食	白醬義大利麵	炸雞腿*1	有機青菜	南瓜濃湯	養-高鈣優酪乳
	06/25 四	糙米飯	蘑菇醬豬柳	海結炒豆干	有機青菜	玉米段湯	水果
	06/26 五	蕎麥飯	親子井雞	肉羹炒胡瓜	有機青菜	雙木耳露	
20	06/29 一	小米飯	薑汁燒肉	蔬菜咖哩	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯	
	06/30 二	糙米飯	鹽酥雞	回鍋干片	有機青菜	紅豆粉粿牛奶湯	水果
							

★本菜單含有甲殼類、花生、乳品類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類等及其各類製品，不適合對其過敏體質者食用。

★本菜單高鈣日會以粗體標示日期。

營養師:  執行秘書:  學務主任:  校長: 

認_レ識_レ玉_レ米_レ

宣_レ導_レ文_レ宣_レ， 請_レ看_レ第_レ2_レ頁_レ。

從【燒番麥】

認識玉米



常用品種

【白玉米】



果穗細長，富有嚼勁
早期以臺南1號為主
現常見有臺南22號

【糯玉米】



Q彈軟糯，帶有黏性
常見有彩虹玉米
白糯(如臺南23號)及黑糯

烘烤方式



生烤



石焗



鐵管

靈魂醬汁



大蒜



麻醬



沙茶



豬油

(搭配各店家獨門辛香料)

感謝部分照片提供 / 農業部臺南區農業改良場



燒番麥少見 甜玉米?

甜玉米(包含水果玉米)水分多、甜度高，烘烤容易出水
更適合用於煮湯、清蒸、水煮或取粒入菜