

青埔一一五學年第一學期學生午餐菜單

期間: 115/08/31~115/09/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
1	08/31 一	小米飯	南瓜咖哩雞	洋蔥紅絲炒蛋	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯	開學日
	09/01 二	糙米飯	香酥虱目魚排	海結滷肉	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	水果【幸福餐】
	09/02 三	麵食	蔥油乾拌麵	香滷雞翅*1	時節蔬菜	枸杞大黃瓜湯	優酪乳
	09/03 四	糙米飯	高昇排骨	泡菜年糕	有機蔬菜	肉羹湯	水果
	09/04 五	燕麥飯	三杯雞丁	蒜炒扁蒲	有機蔬菜	芋圓仙草甜湯	
2	09/07 一	海苔肉鬆飯	蜜汁腰果黑干	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	蓮藕養生湯	蔬食餐
	09/08 二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	田園四寶	有機蔬菜	香菇雞湯	水果
	09/09 三	什錦蛋炒飯	醬燒大排*1	黃瓜炒肉絲	時節蔬菜	酸辣湯	鮮乳【幸福餐】
	09/10 四	糙米飯	蔥油雞丁	三杯豆腐	有機蔬菜	海結玉米湯	水果
	09/11 五	紫米飯	粉蒸肉	扁蒲豆干	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
3	09/14 一	黑芝麻飯	蒜味雞丁	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	冬瓜九片湯	產銷豆漿
	09/15 二	糙米飯	壽喜燒豬	絲瓜燴豆腐	有機蔬菜	海芽金菇湯	水果
	09/16 三	麵食	日式炒烏龍麵	滷雞腿*1	時節蔬菜	玉米蛋花湯	減糖優酪乳
	09/17 四	糙米飯	蒜蓉魚片*1	泡菜肉片	有機蔬菜	蒲瓜鮮菇湯	水果【幸福餐】
	09/18 五	蕎麥飯	京醬肉絲	白花甜條	有機蔬菜	山粉圓冬瓜茶	
4	09/21 一	紅藜飯	麻婆豆腐	吻仔魚蒸蛋	產銷履歷蔬菜	扁蒲排骨湯	蔬食餐
	09/22 二	糙米飯	酥炸魷魚排*1	回鍋肉片	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果【幸福餐】
	09/23 三	米食	玉米瘦肉粥	香滷豬排*1	時節蔬菜	芝麻包*1	鮮乳
	09/24 四	海苔糙米飯	醬爆雞丁	豆腐粉絲煲	有機蔬菜	銀耳蓮子湯	水果
	09/25 五	中秋節休假					
	09/28 一	教師節休假					
5	09/29 二	糙米飯	香酥旗魚排*1	筍乾燒肉	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果【幸福餐】
	09/30 三	麵食	肉燥乾麵	滷雞腿排*1	時節蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳

營養師:

營養師徐秀寧

執行秘書:

午餐秘書莊汶池

學務主任:

學生事務處主任蔣雅竹

校長:

桃園市中國區青埔國民小學校長林正義

小學生1-6年級

中秋節健康吃柚子，我也要變超級小勇士！

中秋節節慶介紹

- 與家人團聚
- 賞月吃月餅
- 還有...吃柚子

柚子的神奇超能力

柚子小勇士

- 超級維生素C**
強化免疫力，防護罩UP！
一顆果的18倍！
- 高纖掃地機器人**
幫助消化，把肚子髒髒都掃走！
跟便秘說掰拜！
- 天然解渴水**
將近90%是水分，
甘甜多汁超退火！

營養師挑選柚子小技巧

- 看外形**：選底寬、上窄、圓圓胖胖、身形穩重
- 摸果皮**：選皮薄、毛孔細緻、光滑不粗糙
- 秤重量**：手感沉甸甸，水分跟果肉才豐富

柚子皮還可當帽子哩！