

青埔一一二學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/10/02~112/11/03

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
6	10/02 一	麥片飯	照燒雞丁	鮮蔬炒蛋	產銷履歷蔬菜	時蔬鮮菇湯		
	10/03 二	糙米飯	肉燥虱目魚柳	黃瓜燴鮮菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	
	10/04 三	米食	肉絲炒飯	蜜汁翅小腿*2	時節蔬菜	番茄豆腐湯	優酪乳	
	10/05 四	糙米飯	南瓜燒肉	小瓜鮑菇甜條	有機蔬菜	大滷湯	水果	
	10/06 五	紅藜飯	糖醋雞丁	客家小炒	有機蔬菜	綠豆QQ湯		
7	10/09 一	雙十節快樂(Double Tenth Day)						
	10/10 二							
	10/11 三	麵食	沙茶麵疙瘩(乾)	油腐燒肉	時節蔬菜	黃瓜排骨湯	鮮乳	
	10/12 四	糙米飯	檸檬雞柳*3	青花炒培根	有機蔬菜	扁蒲魚丸湯	水果	
	10/13 五	紫米飯	甜醬豬肉	開陽冬瓜	有機蔬菜	黑糖撞奶		
8	10/16 一	黑芝麻飯	蠔油豆腐煲	番茄炒蛋	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯	蔬食餐/產銷豆漿	
	10/17 二	糙米飯	香酥魷魚排*1	三杯杏鮑菇豆干	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	
	10/18 三	米食	滑蛋瘦肉粥	糖醋排骨	時節蔬菜	芋泥包*1	優酪乳	
	10/19 四	糙米飯	蠔油雞丁	黃瓜什錦	有機蔬菜	三絲蛋花湯	水果	
	10/20 五	蕎麥飯	梅干燒肉	粉絲白菜滷	有機蔬菜	桂圓紫米露		
9	10/23 一	海苔香鬆飯	雲南大薄片	魚香茄子	產銷履歷蔬菜	酸辣湯		
	10/24 二	糙米飯	紅燒魚丁	燴三絲	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	
	10/25 三	麵食	味噌拉麵	蒜味燒肉	時節蔬菜	豬肉餡餅*1	鮮乳	
	10/26 四	糙米飯	蔥油雞排*1	鮮繪扁蒲	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	
	10/27 五	薏仁飯	打拋豬	青花燴菇	有機蔬菜	地瓜芋圓湯		
10	10/30 一	小米飯	滷大溪豆干	原味蒸蛋	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯	蔬食餐	
	10/31 二	糙米飯	醬燒魷魚圈	小瓜黑輪	有機蔬菜	海帶排骨湯	水果	
	11/01 三	米食	麻油起司海苔飯	滷雞翅*1	時節蔬菜	三絲白菜湯	優酪乳/慶生蛋糕	
	11/02 四	糙米飯	筍干豬腳	肉絲干片	有機蔬菜	枸杞木瓜湯	水果	
	11/03 五	地瓜飯	鐵板豬柳	芋香白菜	有機蔬菜	銀耳紅棗湯		

營養師: **徐秀寧**

執行秘書: **林雅琪**

學務主任: **林居城**

校長: **李安邦**

虱目魚介紹 Milkfish



名稱來源: 其一為國姓爺鄭成功初抵臺南安平，看到漁民獻上全隻魚，詢問這是「甚麼魚」，後人便相傳鄭成功賜此魚名為「甚麼魚」，而訛音為「虱目魚」。

★營養價值: 雖多刺，但其肉質細而味鮮美，富含優質蛋白質、維生素B群及EPA、DHA。

虱目魚可達全魚利用，除常用之煮滷方式外，還有虱目魚肚、

虱目魚粥、虱目魚米粉等，遠近馳名的地方特色小吃。