

5.1.3 蔬食日



圖片說明：112.10.19 主菜改用當令小卷取代豬雞



圖片說明：112.9.6 星期三粥類改用鮮蔬玉米粥，並添加豆腐取代肉類並增加飽足感。



圖片說明：112.9.6 鱸魚筑前煮，使用鱸魚搭配蓮藕等蔬菜配合日式烹調法，將魚腥味去除作為當日主菜副菜的組合料理



圖片說明：蔬食日使用學童較愛吃的玉米筍及四季豆作為主菜再佐以其他蔬菜配色，使其從視覺就有很好的觀感進而提高攝食率



圖片說明：營養師從蛋料理下功夫，在好吃的紅蘿蔔炒蛋裡面混入少量的青椒筍絲，將青椒味道降低讓學童可以吃入更多種蔬菜並增加對青椒的接受度。



圖片說明：蔬食日上湯品也用新鮮文蛤搭配薑絲去腥，再加入冬瓜即形成一道鮮味十足的湯品。

