

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	水果	熱量
1/3	二	胚芽飯	卡菲醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	★炸雞米花 雞胸塊<炸>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/5	四	香菇油飯	麻油雞 雞胸塊蔬菜<燴>	回鍋肉 豬肉蔬菜非基改豆干<燴>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/6	五	薏仁飯	旗魚排x1 旗魚排<燴>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉絲	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/7	六	小米飯	果香糖醋雞 鳳梨雞胸塊蔬菜<燴>	黑輪棒x1 黑輪棒<燴>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬 米粉湯 米粉蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/9	一 蔬食	焗烤青醬 義大利麵	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燴>	香菇高麗菜 香菇高麗菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/10	二	麥片飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	花枝丸x1 花枝丸<燴>	白菜滷 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 牛奶水果		4.3	2.1	2.4	2.3	682
1/12	四	五穀飯	★炸石斑魚塊 石斑魚塊<炸>	豆干肉絲 非基改豆干豬肉蔬菜魷魚<炒>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機 燒仙草 芋圓仙草原汁	豆奶	4.2	2.3	2.0	2.3	680
1/13	五	紅藜飯	壽喜燒肉片 壽喜燒醬豬肉蔬菜<燴>	BBQ翅小腿x1 翅小腿<燴>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋	水果 豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/16	一	炸醬麵	三杯雞 雞胸塊杏鮑菇<燴>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燴>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	有機 海芽味噌湯 海帶芽		4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/17	二	紫米飯	泰式打拋豬 豬肉蔬菜<燴>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
1/19	四	白飯	黑胡椒豬排 豬排<燴>	洋釀雞丁 雞胸塊<燴>	蒜香綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機 紅豆湯圓 紅豆湯圓		4.3	2.1	2.4	2.3	682

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用。

★炸物 ●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：陳品潔

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>		其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
					魚肉蛋類	其他		
5次	6次	7次	19次	3次	0次	0次	2次	2次

### 冬至-吃湯圓

冬至又稱冬節、賀冬，為二十四節氣之一，一般都在國曆12/21至12/23間。這一天太陽幾乎直射南迴歸線，所以北半球白晝最短，日影最長。

傳統冬至所吃的湯圓，是將糯米粉加水混合、染上顏色，直接搓成紅白二色的湯圓，搭配糖水、甜湯或是鹹湯食用。現在常吃的包餡湯圓，是把各種不同口味的餡料包入糯米粉糰中，搓成球狀，甜鹹皆宜。

### 元宵節-吃元宵

每年農曆正月十五為元宵節，又稱為上元節。是祭月、賞月的日子，也象徵春天的到來。元宵活動發展歷史悠久，主要有吃元宵、猜燈謎、放天燈等。而元宵的製作方式則是把餡料切成小塊，放在充滿糯米粉的竹篩中，邊滾邊灑水，直到粉末逐漸增厚，從餡料變成一顆顆的元宵。

### 湯圓和元宵的材料

湯圓和元宵的材料都是使用一糯米，裡面的「支鏈澱粉」就是口感不一樣的原因，而且含量達95%-100%，黏性高，比一般白米更硬，不易消化，熱量也更高，所以不能吃太多哦！

