



# 食家安 12月菜單 中和國小

營養師:葉庭廷(營養字第:009108)  
服務電話:2792-5757  
廠址:臺北市內湖區新湖一路一號

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	飲品	牛奶	雞蛋	魚肉類	蔬菜類	水果類	其他	總計	
3	一	芝麻飯	蘿蔔燉雞 <small>雞肉(主食材)+白蘿蔔+時蔬-煮</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋(主食材)+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>	滷白菜 <small>大白菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	麵線羹 <small>麵線+時蔬-煮</small>	乳品	5.5	2.6	2.0	1.0	2.4	818
4	二	白飯	咖哩豬肉 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	塔香油腐 <small>油豆腐+九層塔+時蔬-煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮菇雞湯 <small>鮮菇+雞肉-煮</small>		5.5	2.6	2.0		2.4	738
5	三	薏仁飯	薑汁肉片 <small>豬肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	雲耳鮮筍 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>海苔+蛋-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.0	1.0	2.5	781
6	四	香菇油飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚-烤</small>	鴿蛋燒雞 <small>雞肉(主食材)+鴿蛋+豆干+時蔬-煮</small>	鮮蔬高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮瓜湯 <small>鮮瓜+時蔬-煮</small>		5.3	2.6	1.9		2.4	722
7	五	白飯	鹽水雞 <small>雞肉(主食材)+玉米筍+時蔬-煮</small>	茶香滷蛋x1 <small>白煮蛋+時蔬-油</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜(主食材-綠)+韭菜-煮</small>	蔬菜	金針排骨湯 <small>金針+排骨+時蔬-煮</small>		5.4	2.6	1.9		2.4	729
10	一	胚芽飯	三杯雞 <small>雞肉(主食材)+米血+時蔬-煮</small>	腰果玉米肉 <small>玉米粒(主食材)+豬肉+時蔬+腰果-煮</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜(主食材)+薑絲+枸杞-煮</small>	蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲+時蔬-煮</small>	乳品	5.4	2.5	2.0	1.0	2.5	808
11	二	糙米飯	起司菇菇豬 <small>豬肉(主食材)+馬鈴薯+菇類+時蔬-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蛋(主食材)+蕃茄+時蔬-煮</small>	繽紛花椰 <small>青花菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐+肉絲+時蔬-煮</small>		5.5	2.6	2.0		2.5	743
12	三	日式炒烏龍	糖醋雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	關東煮 <small>貢丸+甜不辣+玉金香-煮</small>	鹹豬肉高麗 <small>高麗菜(主食材)+豬肉+時蔬-煮</small>	蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.0	1.0	2.3	772
13	四	麥片飯	芋頭燒豬 <small>豬肉(主食材)+芋頭+時蔬-煮</small>	茄汁肉丸x1 <small>獅子頭+時蔬-煮</small>	燴鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮蔬雞湯 <small>大白菜+雞肉+時蔬-煮</small>		5.5	2.6	1.9		2.3	731
14	五	小米飯	義式蒜香雞 <small>雞肉(主食材)+蒜類+時蔬-煮</small>	蜜香豆干 <small>豆干+白芝麻-煮</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜(主食材)+蛋+時蔬-煮</small>	蔬菜	黑糖山粉圓 <small>山粉圓-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.5	721
15	六	炒米粉		香滷翅小腿x2 <small>翅小腿(主食材)-油</small>	起司銀絲卷 <small>銀絲卷-蒸</small>	蔬菜	味噌貢丸湯 <small>貢丸+味噌-煮</small>		5.4	2.5	2.0		2.3	719
中和之星														
17	一	五穀飯	香蔥豬肉 <small>豬肉(主食材)+時蔬+蔥-煮</small>	日式燉煮 <small>竹筍(主食材)+時蔬-煮</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	鮮瓜排骨湯 <small>鮮瓜+排骨-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.0	1.0	2.5	801
18	二	白飯	韓式炸雞x3 <small>雞肉+白芝麻-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海芽+薑絲-煮</small>		5.5	2.5	2.0		2.6	740
19	三	芝麻飯	韭香肉醬 <small>豬肉(主食材)+刈薯+韭菜-煮</small>	雞塊x2 <small>雞塊-炸</small>	繽紛銀芽 <small>豆芽菜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	筍香雞湯 <small>竹筍+雞肉-煮</small>	水果	5.3	2.5	2.0	1.0	2.5	781
20	四	海苔香鬆飯	蔥燒魚 <small>烏魚丁(主食材)+豆腐+時蔬-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋(主食材)+時蔬-蒸</small>	番茄白花菜 <small>白花菜(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+豬肉+時蔬-煮</small>		5.4	2.6	2.0		2.5	736
21	五	麥片飯	蜜汁燒雞 <small>雞肉(主食材)+鴿蛋+時蔬-煮</small>	客家小炒 <small>豆干+肉絲+時蔬-煮</small>	木須鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	肉羹湯 <small>肉羹+時蔬-煮</small>		5.5	2.5	2.0		2.6	740
24	一	糙米飯	椰香沙嗲雞 <small>雞肉(主食材)+時蔬-煮</small>	鮮炒三絲 <small>竹筍(主食材)+肉絲+時蔬-煮</small>	白菜冬粉煲 <small>大白菜(主食材)+冬粉+時蔬-煮</small>	蔬菜	味噌蛋花湯 <small>蛋+味噌+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.0	1.0	2.5	801
25	二	DIY 義大利麵	蝴蝶雞腿x1 <small>雞肉-炸</small>	番茄肉醬 <small>豬肉(主食材)+番茄+時蔬-煮</small>	彩繪鮮瓜 <small>鮮瓜(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+時蔬-煮</small>		5.3	2.5	2.0		2.5	721
26	三	薏仁飯	京醬燒豬 <small>豬肉(主食材)+豆干+時蔬-煮</small>	波浪薯條 <small>薯條-炸</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜(主食材)+紅蘿蔔-煮</small>	蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭+西米露-煮</small>	水果	5.4	2.6	2.0	1.0	2.5	796
27	四	小米飯	起司豬排x1 <small>豬肉-炸</small>	照燒雞 <small>雞肉(主食材)+洋蔥+時蔬-煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰(主食材)+時蔬+蒜-煮</small>	蔬菜	白玉排骨湯 <small>蘿蔔+排骨-煮</small>		5.5	2.5	2.0		2.6	740
28	五	白飯	梅干燒豬 <small>豬肉(主食材)+筍+時蔬-煮</small>	玉米炒蛋 <small>蛋(主食材)+玉米粒+時蔬-煮</small>	拌炒豆芽 <small>豆芽(主食材)+時蔬-煮</small>	蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+肉絲+時蔬-煮</small>	乳品	5.3	2.5	2.0	1.0	2.5	801

本公司全面使用「非 基 因 改 造」之豆製品及玉米  
※ 本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及其相關製品，不適合其過敏體質食用 ※

類別	品名	主菜種類(次/月)				主菜食材特性(次/月)				副菜食材分析(次/月)			其他分析(次/月)	
		豬肉	雞肉	海鮮	其他	生鮮食材	調理食品	加工食品			油炸品	罐頭		
								魚肉類	其他	次				
0	2	9	10		17	4	2	3	4	2				

## 冬至為什麼要吃湯圓呢?

冬至是農民曆中一年 24 節氣最重要的節氣之一，24 節氣是依照地球自轉、公轉的週期來劃定，而冬至這天正是一年裡白晝、日照最短的一天，又稱「冬節」。冬至之後白晝時間就會開始慢慢增加，因為「陽氣」會漸漸回升，便會以象徵「團圓、圓滿」的湯圓來迎接「陽氣」，藉著吃湯圓祈求凡事圓滿、闔家團圓。



傳統上，冬至的湯圓俗稱「冬節圓」，有紅、白兩色，小巧而沒有包餡；因為冬至這天是晝夜長度「交接」的日子，紅白湯圓便象徵了「陰陽交皆」。另外一種包了甜餡料的大湯圓則稱為「圓仔母」，內餡則多為芝麻餡和豆沙餡等，現在的廠商也多是推出包餡湯圓，並加以變化餡料，成為現代小孩比較熟悉的湯圓。

