

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	熱量
16	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	奶香蘑菇炒蛋 雞蛋+玉米+洋蔥+蘑菇+奶粉-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌		794
17	六	玉米飯 白米+玉米	炸雞排 X1 雞排-炸	紅燒肉丸子 X1 肉丸子+大白菜+冬粉+香菇-煮	雞汁銀芽 豆芽菜+時蔬+雞油-炒	產銷履歷蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		818
19	一	白飯 白米	蒲燒魚排 X1 魚排-燒	腰果玉米肉茸 玉米+雞肉+紅蘿蔔+青豆+腰果-煮	古早味滷筍茸 筍茸+香菇-煮	產銷履歷蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇+柴魚片		808
20	二	地瓜飯 白米+地瓜	檸香脆皮雞 雞肉-燒	香料肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥-炒	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬湯排+香菇		799
21	三	焗烤白醬 菇菇義大利麵 麵條+菇+玉米+時蔬+起司	炸豬排 X1 豬排-炸	蒸餃 X2 蒸餃X2-蒸	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	法式濃湯 玉米+雞蛋+紅蘿蔔	三章豆漿	801
22	四	小米飯 白米+小米	麻油米糕雞 雞肉+米糕+枸杞+麻油-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇結頭 結頭菜+香菜+香菇-炒	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 海帶+蕃茄+豬湯排		818
23	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	烤雞翅 X1 雞翅X1-烤	花生海結 海帶結+花生-煮	產銷履歷蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇+絞肉		794
26	一	芝麻飯 白米+芝麻	脆皮雞排 X1 雞排(X1)-炸	黑輪X1佐甜辣醬 黑輪X1-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+海帶芽-炒	產銷履歷蔬菜	大滷湯 竹筍+木耳+紅蘿蔔+雞蛋		808
27	二	白飯 白米	薑汁野菇燒肉 豬肉+洋蔥+香菇+薑絲-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋蔥-炒	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+豬絞肉+時蔬+蝦米-炒	產銷履歷蔬菜	柴魚豆腐湯 豆腐+海芽+柴魚+味噌		799
29	四	芋香飯 白米+芋頭	鐵板魚塊 魚丁+油豆腐+蔥-燒	客家小炒 豆干+豬肉絲+紅蘿蔔+芹菜-炒	丸片白菜 白菜+丸片+香菇-煮	有機蔬菜	花瓜排骨湯 冬瓜+花瓜+豬湯排		818

本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用；本菜單未使用輻射污染食物。

聰明吃元宵

團圓不增圓



元宵節的由來

元宵節的由來與傳說：每年農曆的正月十五日，春節剛過，迎來的就是中國的傳統節日--元宵節。正月是農曆的元月，古人稱夜為“宵”，所以稱正月十五為元宵節。正月十五日是一年中第一個月圓之夜，也是一元復始，大地回春的夜晚，人們對此加以慶祝，也是慶賀新春的延續。

健康吃元宵

元宵或湯圓的主要成分都是糯米，屬於高碳水化合物，且黏性極高不易消化，建議細嚼慢嚥。此外湯圓熱量高，市售盒裝的芝麻或花生大湯圓一顆約60-70大卡，鮮肉約50-60大卡，都含高熱量高油脂，吃4顆包餡湯圓等於吃下一碗飯，需要快走1小時或慢跑40分鐘才能消耗掉！小湯圓每粒的熱量約10大卡，所以吃湯圓建議優先選擇無餡小湯圓，可減少熱量與精製糖攝取。另外糯米不利消化，為了避免增加腸胃負擔，最好在活動量較大的白天、尤其是中午時段前吃完，以提供足夠消化時間。