



# 統鮮 美食112年2月菜單

營養師:毛韻晴(營養師字第6543號)  
地址:新北市三重區中興北街136巷18弄18號 服務電話:(02)2999-0088 傳真電話:(02)2999-8811

# 麗湖國小

◆全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品◆本公司全面採用國產豬與其製品產地:台灣◆未使用輻射汙染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	青菜	湯品	備註	熱量
13	一	小米飯 白米+小米	三杯雞 無骨雞肉+九層塔-炒	▲蝦仁海鮮薯塊 馬鈴薯+紅蘿蔔+義式香料+蝦仁-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+海芽		685
14	二	有機白飯 有機米	乾燒豬肉塊 豬肉角+洋蔥+芝麻-燒	▲三色福州丸X1 福州丸+白蘿蔔+紅蘿蔔+雞蛋-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	▲蘑菇濃湯 馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+紅蘿蔔		706
16	四	胚芽飯 白米+胚芽米	港式叉燒肉 豬肉切條X4-烤	▲咖哩魚蛋X2 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+魚蛋X2-煮	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	肉骨茶湯 高麗菜+香菇+肉絲		690
17	五	白飯 白米	蠔油紅棗雞 無骨雞肉+香菇+紅棗-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	▲金瓜粉絲 南瓜+冬粉+蔬菜+蝦米-煮	酸辣清湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+薑	補助豆漿	685
18	六	DIY印度烤餅 (備白飯) 烤餅X1-蒸	莎莎醬豚肉 (印度烤餅組合) 豬絞肉+蕃茄+洋蔥+香菜+玉米-炒	▲和風醬虱目魚排X1 虱目魚排-燒	沙茶干片 豆干片+海苔-炒	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜		685
20	一	地瓜飯 白米+地瓜	烤雞腿X1 雞腿X1-烤	紅藜彩蔬毛豆 毛豆+藜麥+杏鮑菇+彩椒-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+薑		690
21	二	▲海苔香鬆蛋炒飯 有機米+蔬菜+絞肉+蛋+香鬆	▲油豆腐燒魚 魚丁+油豆腐-燒	▲紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	有機蔬菜 有機蔬菜+肉絲-炒	※綠豆西米露 綠豆+西谷米	乳品	678
23	四	糙米飯 白米+糙米	韓式燒肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒	椒鹽地瓜炒菇 地瓜、菇-炒	有機蔬菜 有機高麗+肉絲-炒	味噌湯 蘿蔔+味噌		702
24	五	紅藜燕麥飯 白米+藜麥+燕麥	花瓜雞 無骨雞肉+花瓜+冬瓜-煮	肉絲高麗 高麗菜+鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒	★炸牛蒡絲 牛蒡絲-炸	薑絲海芽湯 海帶芽+金針菇+肉絲+薑		692

「▲」標示:表含有「甲殼類、花生、蛋、堅果類、芒果(附餐水果)」及其製品,不適合其過敏體質者食用,敬請留意。

## 台灣元宵節慶飲食文化(2023/2/5)

元宵節是每年的正月即農曆元月十五日,古人稱夜為「宵」,是一年當中第一個月圓之夜,也是一元復始,大地回春的夜晚。在這天人們要點起萬盞彩燈、燃放火焰、喜猜燈謎、出門賞月,來歡度這個愉快的節日,以表示慶賀新春的延續。除了逛燈會,也別忘了吃碗熱騰騰的「元宵」應景!

但是,元宵與冬至吃的湯圓有何不同?

→冬至吃湯圓有添歲涵義,年節品嘗元宵,則象徵花好月圓、闔家慶團圓。

### 1. 製法、包餡大不同:

湯圓是用濕糯米粉揉成糰再塞入內餡,餡料有甜有鹹;但元宵是將餡料切成骰子大小般方塊,放入竹篩內滾動沾乾糯米粉,要反覆噴水滾動裹粉,直到大小適中的程度,甩動竹篩力道講究均勻,裹粉扎實元宵才好吃,比起湯圓的製程更費功。另外,為了將元宵裹粉成形,使用的餡料必須是凝結性較好的偏硬甜餡,如豆沙、芝麻、花生、棗泥、果仁等。元宵的吃法相當多元,除了水煮,也可以煎、蒸、炸、烤、拔絲。湯圓含水量較高,口感細膩黏口,元宵則鬆有咬勁,水煮後湯汁較稠。

### 2. 做法不同,熱量類似

元宵或湯圓都是糯米製品,儘管做法略有差異,但都是高澱粉、高油與高糖的組合,包餡料的一顆熱量相當於65到70卡,吃了四顆包餡湯圓或元宵,熱量就等同一碗白飯,需要快走1小時或慢跑40分鐘才能消耗掉!



### ★★★小小叮嚀★★★

過節應景雖沒關係,但為了顧及健康,建議吃元宵,主食(米飯、麵、蘿蔔糕、餅皮....等等)就要跟著減量。另外,糯米升糖指數(GI)高,容易導致血糖值忽高忽低,不建議糖尿病患者與其他疾病患者食用;加上糯米不利消化,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,以延長消化時間。