



◆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       | 全日<br>總量 | 蛋<br>黃 | 豆<br>黃 | 肉<br>類 | 魚<br>類 | 熱<br>量 |
|----|----|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 13 | 一  | 小米飯<br>白米+小米                   | 三杯雞<br>無骨雞肉+九層塔-炒                      | ▲蝦仁海鮮薯塊<br>馬鈴薯+紅蘿蔔+義式香料+蝦仁-煮 | 有機蔬菜<br>有機蔬菜+肉絲-炒      | 味噌豆腐湯<br>豆腐+味噌+海芽      |          | 5<br>3   | 2<br>3 | 1<br>5 | 2<br>3 |        | 685    |
| 14 | 二  | 有機白飯<br>有機米                    | 乾燒豬肉塊<br>豬肉片+洋蔥+芝麻-燒                   | ▲三色福州丸X1<br>福州丸+白蘿蔔+紅蘿蔔+雞蛋-煮 | 有機蔬菜<br>有機蔬菜+肉絲-炒      | ▲蘑菇濃湯<br>馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+紅蘿蔔 |          | 5<br>2   | 2<br>4 | 1<br>5 | 2<br>7 |        | 706    |
| 16 | 四  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米                  | 港式叉燒肉<br>豬肉切條X4-烤                      | ▲咖哩魚蛋X2<br>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+魚蛋X2-煮 | 有機蔬菜<br>有機蔬菜+肉絲-炒      | 肉骨茶湯<br>高麗菜+香菇+肉絲      |          | 5<br>2   | 2<br>4 | 1<br>5 | 2<br>4 |        | 690    |
| 17 | 五  | 白飯<br>白米                       | 蠔油紅棗雞<br>無骨雞肉+香菇+紅棗-煮                  | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                   | ▲金瓜粉絲<br>南瓜+冬粉+蔬菜+蝦米-煮 | 酸辣清湯<br>豆腐+竹筍+紅蘿蔔+蔥    | 補助<br>豆漿 | 5<br>3   | 2<br>3 | 1<br>5 | 2<br>3 |        | 685    |
| 18 | 六  | DIY印度烤餅<br>(備白飯)<br>烤餅X1-蒸     | 莎莎醬豚肉<br>(印度烤餅組合)<br>豬絞肉+蕃茄+洋蔥+香菜+玉米-炒 | ▲和風醬虱目魚排X1<br>虱目魚排-燒         | 沙茶干片<br>豆干片+海根-炒       | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜    |          | 5<br>3   | 2<br>3 | 1<br>5 | 2<br>3 |        | 685    |
| 20 | 一  | 地瓜飯<br>白米+地瓜                   | 烤雞腿X1<br>雞腿X1-烤                        | 紅藜彩蔬毛豆<br>毛豆+藜麥+香菇+彩椒-炒      | 有機蔬菜<br>有機蔬菜+肉絲-炒      | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜+豬大骨+薑      |          | 5<br>2   | 2<br>4 | 1<br>5 | 2<br>4 |        | 690    |
| 21 | 二  | ▲海苔香鬆<br>蛋炒飯<br>有機米+蔬菜+絞肉+蛋+香鬆 | ▲油豆腐燒魚<br>魚丁+油豆腐-燒                     | ▲紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒         | 有機蔬菜<br>有機蔬菜+肉絲-炒      | ※綠豆<br>西米露<br>綠豆+西谷米   | 乳品       | 5<br>1   | 2<br>4 | 1<br>5 | 2<br>3 |        | 678    |
| 23 | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米                   | 韓式燒肉片<br>豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔-炒                  | 椒鹽地瓜炒菇<br>地瓜+菇-炒             | 有機蔬菜<br>有機高麗+肉絲-炒      | 味噌湯<br>蘿蔔+味噌           |          | 5<br>0   | 2<br>6 | 1<br>6 | 2<br>6 |        | 702    |
| 24 | 五  | 紅藜燕麥飯<br>白米+藜麥+燕麥              | 花瓜雞<br>無骨雞肉+花瓜+冬瓜-煮                    | 肉絲高麗<br>高麗菜+鹹豬肉+紅蘿蔔+蔥-炒      | ★炸牛蒡絲<br>牛蒡絲-炸         | 薑絲海芽湯<br>海帶芽+金針菇+肉絲+薑  |          | 5<br>2   | 2<br>4 | 1<br>6 | 2<br>4 |        | 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正月十五日,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,用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。

