

午餐快報

The Lunch Poster

中華民國 108 年 12 月 9 日
發行人: 中正國小 校長陳福順

本期公佈於本校網站校務佈告欄, 請依需求自行下載使用

第 16 週 12 月 9 日~12 月 13 日			第 17 週 12 月 16 日~12 月 20 日			第 18 週 12 月 23 日~12 月 27 日		
星期一	薏仁飯	白菜獅子頭*1 飄香滷味 炒綠花椰菜 海芽蛋花湯 熱量:622.37 大卡 蛋白質:23.23 克 脂肪:19.65 克 醣類:88.15 克	星期一	胚芽米飯	山藥鮮菇燒雞 蕃茄玉米肉末 炒油菜 冬瓜排骨湯 熱量:672.39 大卡 蛋白質:26.41 克 脂肪:21.55 克 醣類:93.20 克	星期一	胚芽米飯	麻油鴨丁麵線 玉米肉末 炒青江菜 冬瓜排骨湯 熱量:700.45 大卡 蛋白質:27.55 克 脂肪:21.85 克 醣類:98.40 克
星期二		咖哩雞丁 紅蘿蔔炒蛋 炒大白菜 蘿蔔大骨湯 熱量:672.72 大卡 蛋白質:28.18 克 脂肪:23.20 克 醣類:87.80 克	星期二		筍干扣肉 洋蔥炒蛋 炒菠菜 紅豆薏仁甜湯 熱量:746.69 大卡 蛋白質:28.61 克 脂肪:23.45 克 醣類:105.30 克	星期二		杏鮑菇燒雞 筍片燴肉羹 炒菠菜 南瓜珍菇湯 熱量:614.79 大卡 蛋白質:24.86 克 脂肪:21.55 克 醣類:80.35 克
星期三	特餐	清蒸白油麵 香菇肉燥拌麵醬 韭香銀芽 結頭貢丸片湯 熱量:602.47 大卡 蛋白質:24.78 克 脂肪:21.95 克 醣類:76.45 克	星期三	糙米飯	薑母鴨丁 什錦燴肉羹 炒萵苣 味噌豆腐湯 熱量:645.92 大卡 蛋白質:27.53 克 脂肪:23.40 克 醣類:81.30 克	星期三	糙米飯	回鍋肉絲 椒汁洋蔥什錦 炒蚵白菜 玉米粒蛋花湯 熱量:653.67 大卡 蛋白質:25.88 克 脂肪:21.55 克 醣類:89.05 克
星期四		蘿蔔燉肉 沙茶燴玉米 炒高麗菜 青菜豆腐金菇湯 熱量:659.36 大卡 蛋白質:25.74 克 脂肪:21.20 克 醣類:91.40 克	星期四		香酥魚丁*3 蘑菇什錦 炒小白菜 榨菜冬粉湯 熱量:693.04 大卡 蛋白質:29.16 克 脂肪:24.40 克 醣類:89.20 克	星期四		香酥花枝排*1 咖哩洋芋 炒油菜 結頭貢丸片湯 熱量:662.12 大卡 蛋白質:26.53 克 脂肪:22.60 克 醣類:88.15 克
星期五	糙米飯	香滷雞腿*1 椒汁洋蔥什錦 炒萵苣 玉米濃湯 熱量:704.63 大卡 蛋白質:28.27 克 脂肪:22.55 克 醣類:97.15 克	星期五	糙米飯	蔥爆肉絲 黃瓜鮮燴 炒高麗菜 冬至鹹湯圓 熱量:652.87 大卡 蛋白質:25.83 克 脂肪:21.35 克 醣類:89.35 克	星期五	糙米飯	香菇肉燥 鐵板銀芽 炒高麗菜 蘿蔔玉米湯 熱量:616.17 大卡 蛋白質:25.58 克 脂肪:22.25 克 醣類:78.40 克
承富	主 廚: 洪梅、洪雪 飯 湯: 玉琴、鳳美		承富	主 廚: 玉琴、鳳美 飯 湯: 洪梅、洪雪		承富	主 廚: 玉琴、鳳美 飯 湯: 洪梅、洪雪	

冬至吃湯圓的原由

冬至這天，太陽正好直射在地球南迴歸線上，因此會是北半球國家日照最短的一天，每年幾乎落在國曆 12 月 22 日或 23 日，農曆日期則跟清明節一樣沒有固定，因此又被稱為「活節」。

因為白天最短、夜晚最長，所以古人將這「陰極之日」視為迎接陽氣的日子，重要性較其他節氣高上一些，甚至好比過年，古代人常說「冬至大如年」，它也有著「亞歲」的別稱。《後漢書》曾記載：「冬至前後，君子安身靜體，百官絕事，不聽事，擇吉辰而後省事。」漢代官員為了慶賀「冬節」通通放假一天。明朝則有著：「家家搗米做湯圓，知是明朝冬至天。」的俗諺。據聞，唐宋時代帝王也會在這天舉行盛大的祭天祭祖儀式。數百年來，看重程度得以想見。

傳統延續久了，那又紅又白的圓圓外觀也被解釋為「團圓」、「圓滿」，正好迎了中國人熱愛好兆頭的心意，至今於中華文化中已是不可動搖的老習俗。

台灣人大多接受閩南文化薰陶，因此冬至吃湯圓，但在中國北方，其實更多人習慣在冬至這天吃餃子，有著「冬至餃子夏至麵」的說法。早期受中華文化影響很深的日本人，同樣將冬至這天視為「太陽的起點」，不過他們的習慣，多數台灣人一定都不知道，他們喜歡吃南瓜招「金運」，以及泡個柚子澡祈求無病無痛！看完這些，你是否更懂為什麼這天該吃點湯圓了呢？吃下肚的不只甜甜的滋味，更是中華文化千百年流傳下來的經典回憶呀！

