

午餐快報

The Lunch Poster

中華民國 109 年 6 月 1 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 15 週 6 月 1 日~~6 月 5 日			第 16 週 6 月 8 日~~6 月 12 日			第 17 週 6 月 15 日~~6 月 20 日		
星期一	紫米飯	蘿蔔燒肉 什蔬炒寬粉 炒大陸妹 筍絲豆腐羹 熱量:660.24 大卡 蛋白質:26.86 克 脂肪:22.20 克 醣類:88.25 克	星期一	蕎麥飯	咖哩雞丁 鐵板銀芽 炒大陸妹 玉米粒蛋花湯 熱量:650.26 大卡 蛋白質:26.44 克 脂肪:22.10 克 醣類:86.40 克	星期一	五穀米飯	干丁肉燥 黃瓜肉羹 炒小白菜 玉米穗湯 熱量:647.98 大卡 蛋白質:27.67 克 脂肪:23.50 克 醣類:81.45 克
星期二		三杯鮑菇雞丁 豆薯什錦 炒青江菜 金菇白菜湯 熱量:657.22 大卡 蛋白質:25.58 克 脂肪:21.10 克 醣類:91.25 克	星期二		回鍋肉片 絲瓜麵線 炒高麗菜 蘿蔔貢丸湯 熱量:610.04 大卡 蛋白質:25.06 克 脂肪:21.80 克 醣類:78.40 克	星期二		梅香豆乳雞丁 蝦香蒲瓜 炒大陸妹 珍菇南瓜湯 熱量:612.82 大卡 蛋白質:24.38 克 脂肪:21.10 克 醣類:81.35 克
星期三	糙米飯	紅燒金瓜排骨 沙茶豆干丁 炒小白菜 筍片珍菇湯 熱量:658.00 大卡 蛋白質:28.20 克 脂肪:23.80 克 醣類:82.75 克	星期三	特餐	蘿蔔芋頭鹹粥 鹹酥雙寶 鮮肉包*1 熱量:713.37 大卡 蛋白質:29.33 克 脂肪:24.05 克 醣類:94.90 克	星期三	糙米飯	蜜汁豬肉丁 麻婆豆腐 炒青江菜 黃瓜豆皮湯 熱量:633.32 大卡 蛋白質:26.88 克 脂肪:23.20 克 醣類:79.25 克
星期四		酥炸蝦排*1 黑椒洋芋 炒高麗菜 蘿蔔玉米湯 熱量:646.81 大卡 蛋白質:25.94 克 脂肪:22.45 克 醣類:85.25 克	星期四		酥炸肉魚*1 家常豆腐 炒青江菜 冬瓜薏仁排骨湯 熱量:674.87 大卡 蛋白質:28.38 克 脂肪:24.15 克 醣類:86.00 克	星期四		香滷雞排*1 田園四色 熬白菜 味噌豆腐湯 熱量:650.65 大卡 蛋白質:27.20 克 脂肪:23.05 克 醣類:83.60 克
星期五	糙米飯	筍干扣肉 紅蘿蔔炒蛋 炒有機蔬菜 菇菇味噌湯 熱量:640.91 大卡 蛋白質:27.39 克 脂肪:23.35 克 醣類:80.30 克	星期五	糙米飯	洋蔥肉片 芹香黑輪 炒有機蔬菜 綠豆地瓜甜湯 熱量:747.90 大卡 蛋白質:28.05 克 脂肪:22.90 克 醣類:107.40 克	星期五	糙米飯	馬鈴薯燉肉 蕃茄豆腐蛋 炒有機蔬菜 肉骨茶湯 熱量:658.23 大卡 蛋白質:28.37 克 脂肪:23.95 克 醣類:82.30 克
						星期六		宮保雞丁 蛋酥白菜 炒地瓜葉 玉米濃湯 熱量:686.09 大卡 蛋白質:27.61 克 脂肪:22.85 克 醣類:92.50 克
豐成	主 廚: 洪梅、洪雪 飯 湯: 鳳美、玉琴		豐成	主 廚: 鳳美、玉琴 飯 湯: 洪梅、洪雪		豐成	主 廚: 鳳美、玉琴 飯 湯: 洪梅、洪雪	
第 18 週 6 月 22 日~~6 月 26 日			午餐訊息報導~端午節相關習俗介紹					
星期一	薏仁飯	糖醋肉丁 刺瓜燴鴿蛋 炒青江菜 冬瓜魚丸湯 熱量:632.22 大卡 蛋白質:25.88 克 脂肪:21.90 克 醣類:82.90 克	1. 划龍舟：據說是屈原投江之後，鄉民想尋找屈原的屍體，於是造舟在江上打撈，就演變成划龍舟的風俗了。 2. 喝雄黃酒：雄黃是一種礦物質，亦是一種藥物，將它調合在米酒中，便成了雄黃酒。據說雄黃酒可消除疫病，但不可多喝。 3. 打午時水：端午節的正午時分，將井水汲取出來後封存在瓷罐中，放在陰暗處，傳說這罐水不會變壞，這就是午時水，傳說在夏日中了暑毒時，可喝午時水來退燒熱。 4. 配戴香包：香包是一種吉祥的避邪物品，配戴香包當然是為了驅邪避凶。 5. 掛艾草、菖蒲：古時候人們在自家的門口掛上艾草、菖蒲的目的是為了驅毒避邪，因為艾草和菖蒲都是傳統祓鬼驅邪聖物。 6. 吃粽子：傳說是鄉民為了避免魚蝦吃食屈原的屍體，而將竹葉包著糯米飯投入江中，以保持屈原屍體的完整，到了後來就演變成端午吃粽子的習俗了。 7. 立蛋：端午節當天的正午時能將雞蛋直立起來，表示未來的這一年會有好運的到來。因為一般認為端午節正午，陽氣最重，所以能將雞蛋立起。據聞若在端午節中午能把生雞蛋直立起來，來年便會鴻運當頭。					
星期二		香滷雞翅*1 玉米肉末 炒小白菜 蕃茄蛋花湯 熱量:669.44 大卡 蛋白質:28.71 克 脂肪:24.00 克 醣類:84.65 克						
星期三	糙米飯	香滷豬腳丁 芹香黑輪 炒高麗菜 紅豆薏仁甜湯 熱量:723.41 大卡 蛋白質:27.44 克 脂肪:23.05 克 醣類:101.55 克						
星期四	端午節 放假一日 							
星期五	端午連假 							
豐成	主 廚: 洪梅、洪雪 飯 湯: 鳳美、玉琴							