

111年8-9月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(葷)

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀 (份)	豆魚蛋 肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
8/30 二	玉米飯	蔥爆肉柳 肉柳, 洋葱, 青蔥, 紅蘿蔔	炒	咖哩南瓜 南瓜, 絞肉, 三色丁	燒	有機青菜	大滷湯 白菜, 筍絲, 豆腐, 蛋	水果	5.5	2	1.5	2	1		727
8/31 三	特餐	台式炒麵 麵, 高麗菜, 乾香菇, 肉絲	炒	醬燒大排(單) 醬燒大排*1	燒	產履青菜	扁蒲菇菇湯 扁蒲, 鮑菇, 金針菇, 大骨	乳品	5	2	1.3	2.5		1	749
9/1 四	黑芝麻飯	鹹酥雞 雞丁, 地瓜, 九層塔	炸	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	燒	有機青菜	黃芽蕃茄湯 黃豆芽, 蕃茄, 芹菜, 大骨		5	2.5	1.4	2.2			677
9/2 五	紫米飯	蔥燒魚丁 油甘魚丁, 刈筴, 青蔥	燒	蔬菜炒蛋 高麗菜, 紅蘿蔔, 蛋	煮	有機青菜	黑豆漿 黑豆, 黃豆, 二砂	水果	5	2.8	1.5	2	1		753
9/5 一	小米飯	泡菜炒肉片 泡菜, 肉片, 黃豆芽	炒	什錦雙花 青花菜, 白花菜, 鮑魚菇, 玉米粒, 肉絲	炒	青菜	紫菜豆腐湯 紫菜, 豆腐, 大骨		5.5	2	1.5	2			667
9/6 二	麥片飯	醬爆雞丁 雞丁, 豬血糕, 紅蘿蔔, 青蔥	爆	鮮蔬冬粉 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔, 木耳	炒	有機青菜	玉米排骨湯 玉米粒, 蘿蔔, 排骨	水果	5.2	2	1.8	2	1		713
9/7 三	特餐	蕃茄肉醬螺旋麵 蕃茄, 螺旋麵, 洋葱, 絞肉, 三色丁	燴	香滷雞小腿 翅小腿*2	燒	產履青菜	南瓜濃湯 南瓜, 洋葱, 奶粉	乳品	5.5	2	1.2	2		1	759
9/8 四	糙米飯	鳳梨魚球 水鯊丁, 洋葱, 鳳梨, 番茄	炸	冬瓜鮮燴 冬瓜, 木耳絲, 肉絲	拌	有機青菜	時蔬蛋花湯 高麗菜, 洗選蛋		5	2.3	2	2.5			690
9/9 五	中秋佳節愉快!!!														
9/12 一	地瓜飯	瓜子蒸肉 絞肉, 豆腐, 涼薯, 地瓜	蒸	芹香海帶絲 芹菜, 海帶絲, 白干絲, 肉絲	炒	青菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 丸子, 大骨		5	2.2	2.5	2			672
9/13 二	藜麥飯	蠔油雞丁 雞丁, 洋葱, 蒜, 紅蘿蔔	燒	田園四色 涼薯, 玉米粒, 絞肉, 紅蘿蔔	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 青蔥, 小魚乾	水果	5.1	2	2	2	1		711
9/14 三	特餐	小卷米粉湯 小卷*1隻, 米粉, 油蔥, 芹菜	煮	什錦滷味 肉丁, 蘿蔔, 油豆腐	燒	產履青菜	蔥燒小肉包 小肉包*1個	乳品	5.5	2	1.5	2		1	767
9/15 四	玉米飯	蓮藕燒肉 肉丁, 蓮藕	燒	日式蒸蛋 洗選蛋, 柴魚片, 生香菇	蒸	有機青菜	玉米海結湯 玉米段, 海結		5.2	2.5	1.6	2			687
9/16 五	薏仁飯	五香滷雞排 雞排*1	滷	白菜滷 大白菜, 肉絲, 香菇	炒	有機青菜	綠豆粉圓湯 綠豆, 粉圓, 糖	水果	5	2	2	2.5	1		727
9/19 一	麥片飯	春川起司雞丁 雞丁, 起司, 洋葱	炸	肉燥銀芽 絞肉, 綠豆芽	炒	青菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 龍骨丁, 蒜		5	2.5	2	2			683
9/20 二	五穀飯	蒲燒魚排 鮮鮭魚片*1	燒	竹筍炒肉絲 麻筍肉, 肉絲, 乾香菇	炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 蛋	水果	5	2.5	2	2	1		743
9/21 三	特餐	咖哩炒飯 馬鈴薯, 洋葱, 洗選蛋, 絞肉, 青蔥	炒	蒜泥白肉 肉片, 黃豆芽, 蒜	燒	產履青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔, 豆皮, 龍骨	乳品	5	2	1	2		1	719
9/22 四	黑芝麻飯	筍乾滷豬腳 豬腳丁, 肉丁, 筍乾, 芹菜	燒	扁蒲鮮燴 扁蒲, 木耳絲, 肉絲	炒	有機青菜	榨菜粉絲湯 榨菜絲, 冬粉, 大骨	豆奶	5	2.5	2	2		1	783
9/23 五	燕麥飯	宮保雞丁 雞丁, 小黃瓜, 花生	炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 蛋	蒸	有機青菜	豆漿 黃豆, 糖	水果	5	2	1	2	1		679
9/26 一	海苔飯	腐乳燒雞 雞丁, 高麗菜, 腐乳	燉	黃瓜鮮燴 大黃瓜, 肉絲, 鮑菇, 木耳, 紅蘿蔔	燴	青菜	金菇蛋花湯 白菜, 蛋, 金針菇, 木耳, 大骨		5.2	2.2	1.6	2.5			686
9/27 二	糙米飯 (護眼餐)	南瓜燒肉 南瓜, 肉丁, 紅蘿蔔	燒	玉米炒蛋 玉米, 蛋, 青蔥, 紅蘿蔔	炒	有機青菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 薑絲, 枸杞	水果	5	2	1.8	2.5	1		722
9/28 三	特餐	麻醬麵(混合) 黃油麵, 芝麻醬, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 清胸絲	炒	壽喜燒肉片 肉片, 黃豆芽, 蒜	煮	產履青菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 西芹, 馬鈴薯	乳品	4.5	2.5	1.2	3		1	773
9/29 四	五穀飯	香酥蝦排 蝦排*1	炸	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗菜	煮	有機青菜	香菇雞湯 香菇, 雞丁, 白蘿蔔		5	2.8	1.5	2.5			716
9/30 五	薏仁飯	糖醋排骨 排骨丁, 肉丁, 洋葱, 青椒	燒	絲瓜麵線 絲瓜, 白麵線, 枸杞	炒	有機青菜	花豆紫米湯 花豆, 紫米, 糖	水果	5.2	2.5	1.5	2.5	1		767

表單設計:軒泰食品有限公司 本廠一律使用國產(台灣)豬肉

營養師: **營養師莊千慧**

總務主任: **總務王美文**

校長:

大崗國民小學伍賢龍
校長 伍賢龍

中秋節之習俗

祭土地神

八月十五日傍晚，各家均祭土地神，祭品用三牲、種種菜蔬以及「米粉芋」，而以各菜蔬做成年餅。年餅俗稱潤餅，和米粉芋為中秋不可或缺的祭品。此日，原為祭土地神，但也有人以此來祭祀祖先。

拜月娘

八月十五日夜晚，各家在中庭排設香案，燃燭焚香，備瓜果、糕點、柚子、月餅，對空禮拜，以敬奉月娘，供畢，闔家分食。

賞月娘

這一夜，天清氣爽，明月尤饒情趣。所以不論貧富貴賤，男女老幼，都相邀出門去飲酒賞月，或到附近名勝古蹟，山巔水涯，舉行月光晚會，又唱又跳，又笑又鬧，歡樂通宵，度過美好的中秋佳節。

吃月餅慶團圓

吃月餅的習俗有文字記載是始於明代，傳說把節慶的食品神奇化，並賦予愛國的意義。中秋應景的食品是「月餅」，與端午節吃粽子一樣。月餅是紀念反抗異族的統治。月餅大致可分平式、蘇式、台式、廣式四種。平式就是北平的月餅，作法如同燒餅，外皮香脆可蘇式月餅外皮吃起來層次多且薄，酥軟白淨、香甜可口，外皮越鬆越白越好；廣式月餅的外皮和西點類似，以內餡考究著名；以蕃薯為材料，口味甜而不膩，鬆軟可口。

吃柚子討吉祥

柚子與「佑子」諧音，含有吉祥之意，中秋節前後又適逢盛產期，柚子便成了中 秋節的應節食物。台灣柚子以麻豆文旦最著名，因當地水土因素，品質在台灣寶島柚產中獨占鰲頭，當中又以尖頂圓底、外皮皺薄者，是為正宗上品，其肉白汁多而味甘如蜜，風味絕佳，馳名中外。近年來，台灣其他地方的柚子亦經過品種改良，品質優秀，成為廣受歡迎的應景水果。

資料來源:<https://g5gdfga.pixnet.net/blog/post/35108430>

