



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/飲品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	鈣質	熱量
														毫克	仟卡
11	一	薏仁飯	鮮菇麻油雞	毛豆四寶	有機青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.4	2.6	1.5		2.5	1.0	303	713.0
12	二	雜糧飯	泰式打拋豬	菇香白菜	有機青菜	海芽小魚湯	水果	4.3	2.4	1.9		2.6	1.0	297	705.5
13	三	小米飯	薑燒虱目魚	豆卷扁蒲	金菇油菜	芥菜豆腐湯	水果	4.0	2.4	2.1		2.9	1.0	192	703.0
14	四	鮮蔬板條+海帶干丁燒肉+自製黑糖糕+有機青菜+香菇雞湯					鮮奶	4.1	2.7	1.8	0.5	2.7		443	731.0
15	五	芝麻燕麥飯	黑醋燒雞	金瓜玉米蒸蛋	木耳高麗菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.3	2.6	1.3		2.2	1.0	106	687.5
18	一	糙米飯	香酥柳葉魚*2	哨子豆腐	有機青菜	金菇三絲湯	水果	4.5	2.4	1.2		3.0	1.0	289	720.0
19	二	韓式蛋炒飯+飄香雞腿+有機青菜+豆薯大骨湯					水果	4.2	2.8	1.1		2.7		162	653.0
20	三	紫米飯	紅燒排骨	肉末冬瓜	金菇蚵白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.2	1.9		2.3	1.0	74	670.0
21	四	小米飯	三杯雞	番茄炒蛋	有機青菜	四寶甜湯	水果	5.1	2.7	1.2		2.8	1.0	198	775.5
22	五	薏仁飯	蒜泥白肉	日式關東煮	雙色花椰菜	酸辣湯	鮮奶	4.4	2.9	1.6	0.8	2.4		368	793.5
23	六	燕麥飯	咖哩雞	鐵板高麗菜	蒜香青江菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.2	1.9	2.0		2.4	1.0	191	654.5
25	一	雜糧飯	油腐燒肉	沙茶西芹	有機青菜	番茄黃芽湯	鮮奶	4.0	2.5	1.8	0.5	2.5		353	700.0
26	二	海苔香鬆飯	黃金烏魚片	白菜滷	有機青菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.6		3.0	1.0	401	702.5
27	三	地瓜飯	蘿蔔燒雞	螞蟻上樹	有機青菜	玉米洋芋湯	水果	4.3	2.2	1.5		2.3	1.0	163	667.0
28	四	二二八和平紀念日放假一天 不供餐													



美食典故

主菜種類及供應頻率(次/月)				主菜食材供應頻率(次/月)		其他食材供應頻率(次/月)					月平均鈣量
豬肉	雞肉	魚及海鮮	蛋及豆	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品			油炸品	甜湯	
						豆麵類	魚肉蛋類	其他			
5	6	3	0	13	1	0	0	1	2	1	253

看菜單時，你是否會對有些特殊菜名感到好奇，究竟有什麼食材在其中呢？其實這些菜名背後都有它的由來哦！現在就來為大家介紹幾道常見的菜色：

★西魯肉：宜闍宴席必備菜餚，西魯肉的「西」是台語「絲」字讀音的訛傳，還有「勾芡」台語說法為「打魯」，因此西魯肉為大白菜為底的什錦羹。因宜蘭人勤勞樸實且好客，若客人到訪時，無高級食材，會將大白菜、豬肉、紅蘿蔔、香菇等切絲，讓每位客人都能嚐到豐富的口感。西魯肉是將蝦米、蔥、蒜炒香後，放入大白菜燒出高湯，再加以勾芡，最後放上炸得金黃的蛋酥取代不足的肉，再淋上粉漿勾芡即成美味佳餚。

★佛跳牆：此道經典年菜，源自於福州，最盛傳典故為清朝年間，一位福建銀錢局官員欲在自家宴請福建布政使周蓮，官員妻子親自下廚準備豐盛食物款待貴賓，用了雞、鴨、豬腳等食材，並放進紹興酒甕內以小火煨煮，獨創菜餚取名「福壽全」，醇香美味贏得好評。周蓮的家廚更加以模仿並不斷改良，後來開設聚春園菜館讓此菜聲名遠播。後來，又加入海參、鮑魚、蹄筋、干貝、冬筍、烏蛋等數種珍貴材料的豪華進化版，滋味更勝一籌。據傳有天一班文人到聚春園菜館點了這道菜餚，開啟罈罐剎那間的香味令人驚嘆不已，當場吟詠出「罈啟葷香飄四鄰，佛聞棄禪跳牆來」的詩句，「佛跳牆」之名從此不脛而走。

★左宗雞：為湖南菜，他的典故為左宗棠將軍在一次戰勝凱旋返家時，其夫人為了恭賀他，親自下廚烹煮他最喜愛的雞丁，當他舉箸一嚐，肉質鮮嫩，香辣的直呼過癮，於是分享給士兵們，人人都讚不絕口。此後，每當左將軍勝利歸來，在犒賞士兵們的佳餚中一定有這道菜，於是心存感激的士兵們，就將這道菜尊稱為「左將軍雞」或「左公雞」，後來透過士兵們而流傳到民間，人們就直呼它為「左宗棠雞」。

★蒼蠅頭：因料理中使用大量黑豆豉，又黑又亮的黑豆豉混合在韭菜花和肉末中，就像是一顆顆的蒼蠅頭，因此這道菜取名叫蒼蠅頭！直接而明白的取名，讓不少人誤以為蒼蠅頭是這道菜的主要食材，但其實裡面並沒有蒼蠅頭哦！主要食材有絞肉、韭菜花和黑豆豉，所以大家可以用不用害怕，安心食用。

★螞蟻上樹：這是一道經典的川菜，就是肉末炒粉絲。其典故源自元朝「竇娥冤」故事，因家中貧困的竇娥想要煮一道肉料理給生病的婆婆補身，但肉販不再讓她賒帳，只給她一塊小肉片。竇娥正苦惱如何料理小肉片時，發現櫥櫃中有一小把粉絲，於是靈光乍現，將小肉片切成小碎末末加上粉絲炒成一大盤美味料理。婆婆因老眼昏花以為粉絲上有許多螞蟻，竇娥告知婆婆其中原因，婆婆嚐一口便說：「這麼好吃的炒粉絲，咱們就叫它為『螞蟻上樹』！」

★哨子豆腐：「哨子」是指把肉切成小丁或剁成細碎肉末的意思。因古人把「哨」寫為古音相近的「臊么」或「燥」字，又「哨」與「紹」同音，因此，食譜上會有「哨子」、「臊子」、「燥子」或「紹子」等料理，皆指菜餚中的有肉醬，如哨子豆腐或哨子麵等。

Delicious

