



112年12月份菜單

日期	星期	主食	副食		湯品	午餐精進	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)	
12月1日	星期五	糙米飯	鹹酥雞	海結滷魚丸	美味時蔬	針菇肉片湯	鮮奶小饅頭	5	3	2	700
12月4日	星期一	白飯	蕃茄燉肉	什錦珍菇	美味時蔬	虱目魚丸湯	蝦捲	5	3.5	2	750
12月5日	星期二	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	大瓜排骨湯	奶皇包	5.5	3.5	2	785
12月6日	星期三	古早味米苔目		福州丸	美味時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	3.5	2	750
12月7日	星期四	白飯	玉米炒雞丁	麻婆豆腐	美味時蔬	玉菜肉絲湯	魷魚丸	5.5	3	2	735
12月8日	星期五	糙米飯	虱目魚排	蛋酥白菜滷	美味時蔬	茶壺湯	燒賣	5	3	2	700
12月11日	星期一	白飯	壽喜燒	日式蒸蛋	美味時蔬	日式味噌湯	鍋貼	5	3.5	2	750
12月12日	星期二	糙米飯	咖哩雞	紅蔘玉米粒	美味時蔬	大瓜蛋花湯	芝麻包	5.5	3.5	2	785
12月13日	星期三	什錦炒米粉		滷虱目魚丸	美味時蔬	椰漿西米露	水果	5	3.5	2	750
12月14日	星期四	白飯	紅燒魚	海帶滷什錦	美味時蔬	玉菜鮮菇湯	黑輪條	5.5	3	2	735
12月15日	星期五	糙米飯	打拋豬肉	大瓜肉羹	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	福州丸	5	3	2	700
12月18日	星期一	白飯	紅燒肉丁	海帶肉絲	美味時蔬	冬瓜排骨湯	虱目魚丸	5	3.5	2	750
12月19日	星期二	糙米飯	香酥魚丁	紅燒豆腐	美味時蔬	海芽蛋花湯	蝦捲	5.5	3.5	2	785
12月20日	星期三	滑蛋瘦肉粥		酸菜炒肉片	美味時蔬	綠豆湯圓	刈包	5	3.5	2	750
12月21日	星期四	白飯	甜麵燒肉	白菜粉絲煲	美味時蔬	虱目魚丸湯	水果	5.5	3	2	735
12月22日	星期五	糙米飯	泡菜肉片	刈薯炒蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	珍珠丸	5	3	2	700
12月25日	星期一	白飯	炸雞排	大瓜燴魚丸	美味時蔬	玉菜肉絲湯	銀絲卷	5	3.5	2	750
12月26日	星期二	糙米飯	木須燒雞丁	紅燒雙薯	美味時蔬	胡瓜排骨湯	魷魚丸	5.5	3.5	2	785
12月27日	星期三	鍋燒烏龍麵		奶皇包	美味時蔬	冬瓜珍珠	水果	5	3.5	2	750
12月28日	星期四	白飯	回鍋肉	玉米炒蛋	美味時蔬	虱目魚丸湯	保久乳	5.5	3	2	735
12月29日	星期五	糙米飯	蜜汁雞丁	洋蔥肉絲	美味時蔬	白菜肉羹湯	鍋貼	5	3	2	700

輕鬆洗泡刷，4大原則讓農藥Out



衛生福利部國民健康署
www.hpa.gov.tw

大眾常見的迷思，就是誤以為「清洗蔬果是爲了要去除農藥」，其實，蔬果生長在大自然中，暴露在外，除了農藥之外，還會受到**寄生蟲**、**灰塵的汙染**，無論是不是有機蔬果，**食用前都必須先洗乾淨**，才不會對人體造成危害。

想要洗淨蔬果減少農藥殘留，需掌握以下4大原則：

當季、當地、
不搶收

當季、當地的農作物，環境有利生長，使用的農藥會比較少；雨季搶收的農作物，其施灑的農藥可能還沒達到安全採收期，導致農藥殘留多。

物理洗淨優於
化學分解

藉由**物理方式**，如：沖洗去除農藥，即可達到最佳效果，有些民衆會使用小蘇打、臭氧浸泡等化學方式分解農藥，用錯方式可能會產生負面效果。

注意清洗順序，
預防交叉沾染

以包葉菜為例，農藥通常殘留在菜葉上，先剝除外面的葉子，再沖洗，後浸泡、加熱，才能確實洗淨。

注意清洗順序，
預防交叉沾染

過度清洗會影響蔬果風味，減少營養價值，本末倒置，失去了食用蔬果的意義。

