



臺中市東勢區新成國民小學113學年度

第八期 午 餐 快 訊

發行人：林綉桃

午餐小組編輯 執行編輯：古凱禎 114年4月出版



清明節吃什麼

清明節是漢族四大傳統節慶之一，每到清明大家都會返鄉掃墓祭祖，因此又稱為掃墓節與祭祖節。不過，除了掃墓祭祖之外，你知道清明節有哪些應景美食呢？

- 1.潤餅：跟寒食節有關，因為當天不能生火煮飯，於是人們會用餅包覆事先準備好的食材食用。
- 2.雞蛋：民間習俗認為清明節要吃雞蛋，象徵圓圓滿滿，一整年都會有好運。

- 3.草仔粿：草仔粿是清明掃墓常見的米製食品，大多是用鼠麴草做成，由於只要事先將煮過的內餡用麵團包起來，蒸熟後就可以放上數日，因此成為清明節的代表點心與祭品。
- 4.韭菜：清明節正值初春時期，也正好是韭菜的產季。韭菜象徵一家人的感情能「長長久久」，且壽命也能長長久久，因此清明節祭祖時千萬不能把韭菜切斷。
- 5.紅龜粿：紅龜粿是台灣傳統米製點心，傳統上烏龜有長壽之意，象徵延年益壽、長命百歲。同時「龜」音同「歸」，在清明時節游子歸鄉團圓，品嘗紅龜粿有「回歸初衷」的意思。
- 6.艾粄：艾粄是清明節客家人必備的傳統小食，客家人有一句俗諺：「清明前後吃艾粄，一年四季不生病」。



圖文：取自網路



愛的饗宴-114年4月菜單 (Menu)

※本菜單中的豬肉食材皆採用國產豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜(一)	副菜(二)	湯	水果
4/1	二	胚芽飯	滷雞排	蘿蔔羹	有機本島萐薜	玉米濃湯	綜合堅果
4/2	三	麵食	炒麵	滷豬腳	有機黑葉白菜	酸辣湯	水果
4/7	一	白飯	冰糖醬鴨	黃瓜鮮燜	有機空心菜	竹筍高纖湯	蘋果汁
4/8	二	糙米飯	香酥魚片	銀蘿珍菇	有機小白菜	肉骨茶	綜合堅果
4/9	三	粥	皮蛋瘦肉粥	蠔油雞翅	有機銀芽	銀絲卷	水果
4/10	四	胚芽飯	筍丁蒸肉	瓠瓜什錦	有機蘿蔓萐薜	南瓜濃湯	水果
4/11	五	五穀飯	糖醋豆包	古早味蒸蛋	有機青松菜	珍珠鮮奶茶	水果
4/14	一	白飯	南瓜燉雞	鮮蔬河粉	有機小松菜	紫菜蛋花湯	蘋果汁
4/15	二	糙米飯	卡啦胸肉排	白菜滷	有機小白菜	巧達濃湯	綜合堅果
4/16	三	飯	高麗菜飯	蜜汁雞腿	有機福山萐薜	藥膳排骨湯	水果
4/17	四	紫米飯	醬爆肉片	花開富貴	有機高麗菜	結頭魚丸湯	水果
4/18	五	五穀飯	黃金豆腐炊	蕃茄炒蛋	有機味美菜	雪花雙菇湯	水果
4/21	一	白飯	醬燒肉片	青花鮮菇	有機荷葉白菜	黃瓜油腐湯	蘋果汁
4/22	二	糙米飯	照燒雞排	絲瓜麵線	有機蘿蔓萐薜	蕃茄蛋花湯	綜合堅果
4/23	三	麵食	炒米粉	滷豬排	有機銀芽	玉米濃湯	水果
4/24	四	胚芽飯	蔥燒鮮魚丁	洋芋肉末	有機小白菜	冬瓜排骨湯	水果
4/25	五	五穀飯	老街滷味	鮮蔬炒蛋	有機高麗菜	紅豆紫米湯	水果
4/28	一	白米飯	彩椒腰果雞丁	和風關東煮	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯	保久乳
4/29	二	糙米飯	紅燒鯧魚	金茸冬瓜	有機福山萐薜	香菇雞湯	綜合堅果
4/30	三	炒飯	揚州炒飯	烤鴨	有機小白菜	肉羹湯	水果