



臺中市東勢區新成國民小學113學年度

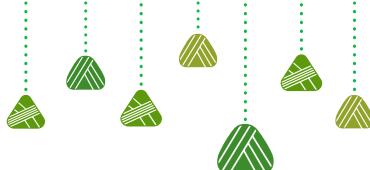
第九期 午 餐 快 訊

發行人：林綉桃

午餐小組編輯 執行編輯：古凱禎 114年5月出版



我們在端午節吃什麼呢？



1.端午節食物：吃粽子

粽子是端午節食物，是一種祭祀用的供品。依據做法、地區口味不同，可分為「南部粽」（水煮）與「北部粽」（蒸煮）。南部粽以生米作為原料，直接包入粽葉後，再放入水中煮至熟透；北部粽則會先將生米蒸熟，再包入粽葉後蒸透。客家粽則是先將糯米磨成漿、成糯米糰，再包入餡料、放入粽葉中蒸熟，稱作「粿粽」（或稱粄粽）。此外，沾糖、沾蜂蜜或包豆餡吃的「鹹粽」（焑粽）、長條狀的湖州粽也不能少；而包裹粽子的粽葉更有不同流派，包含麻竹葉、桂竹葉、月桃葉等。隨著時代演進，如何在祭祀、過節與健康之間達成平衡，讓越來越多新潮的粽子因應而生，例如水果粽、冰粽等非傳統形式的粽子。

2.端午節食物：吃「午時菜」

粽子、茄子、豆子、桃子、李子5樣食材並稱「5子」，吃這5樣東西就叫「食5子」。而用端午節的當令食材做成的小菜，就叫做「午時菜」，如茄子、瓠瓜、長豆等。茄子、長豆象徵長壽，瓠瓜則是能夠清熱解毒。透過「食當季」吃午時菜，在炎炎夏日中好好維持健康的身體。



粽子雖然好吃，但要記得一次不能吃太多哦！ 圖文：取自網路



愛的饗宴-114年5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
5/1	四	胚芽飯	蒜泥白肉	韓式辣炒年糕	有機高麗菜	金針排骨湯	水果
5/2	五	五穀飯	海結滷豆輪	翡翠蒸蛋	有機莧菜	瓠瓜鮮菇湯	水果
5/5	一	白飯	洋芋燒肉	管筍炒肉片	有機黑葉白菜	冬瓜什錦湯	蘋果汁
5/6	二	糙米飯	香酥鯖魚	八寶肉醬	有機青松菜	酸辣湯	綜合堅果
5/7	三	油飯	油飯	滷雞腿	有機銀芽	火鍋湯	水果
5/8	四	紫米飯	親子丼	鮮蔬河粉	有機小白菜	日式味噌湯	水果
5/9	五	五穀飯	蔥燒黃金嫩腐	歐姆炒蛋	有機福山萐苣	鮮筍玉穗湯	水果
5/12	一	白米飯	照燒肉丁	嫩炒海帶根	有機荷葉白菜	蕃茄元氣湯	蘋果汁
5/13	二	糙米飯	醬燒豬排	奶焗花椰	有機小松菜	肉羹湯	綜合堅果
5/14	三	炒米粉	炒米粉	滷雞翅	有機小白菜	玉米濃湯	水果
5/15	四	胚芽飯	味噌雞丁	海味冬瓜	有機高麗菜	青菜蛋花湯	水果
5/16	五	五穀飯	金沙杏鮑菇	起司洋芋	有機青松菜	綠豆地瓜湯	水果
5/19	一	白米飯	三杯雞	清炒五柳	有機空心菜	玉米蛋花湯	蘋果汁
5/20	二	糙米飯	普羅旺斯燉烏魚	芋香白菜	有機青松菜	香菇雞湯	綜合堅果
5/21	三	炒飯	火腿蛋炒飯	香草雞排	有機銀芽	巧達濃湯	水果
5/22	四	胚芽飯	洋蔥豬柳	黃瓜什錦	有機小白菜	翡翠吻魚湯	水果
5/23	五	五穀飯	蜜汁豆包	絲瓜燴蛋	有機莧菜	黃瓜鮮菇湯	水果
5/26	一	白飯	紅燒肉	花椰什錦	有機黑葉白菜	蔬菜濃湯	蘋果汁
5/27	二	糙米飯	紅燒鯇魚	腰果四色	有機高麗菜	南瓜排骨湯	綜合堅果
5/28	三	粥	竹筍鮮粥	虱目魚排	有機小松菜	古早味紅豆餅	水果
5/29	四	胚芽飯	芋頭鳴	南洋咖哩	有機小白菜	海芽蛋花湯	水果