

111 年 01 月份菜單

本菜單使用國產豬肉



關山

日期	星期	主食	副食			湯品	全穀雜糧 (份)	豆魚蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	熱量 (大卡)
1月3日	星期一	白飯	宮保肉丁	紅燒雙薯	美味時蔬	冬瓜大骨湯	5	3	2	700
1月4日	星期二	白飯	豆干雞丁	鮮菇肉片	美味時蔬	海芽蛋花湯	5	3	2	700
1月5日	星期三	什錦炒麵		肉包	美味時蔬	紅豆薏仁湯	5	3.5	2	750
1月6日	星期四	白飯	滷雞腿	什錦冬瓜	美味時蔬	榨菜肉絲湯	5.5	3.5	2	785
1月7日	星期五	白飯	洋蔥肉片	番茄炒蛋	美味時蔬	鮮菇雞湯	5	3.5	2	750
1月10日	星期一	白飯	洋蔥雞丁	芹香甜不辣	美味時蔬	白菜羹	5.5	3	2	735
1月11日	星期二	白飯	打拋豬肉	蛋酥玉菜滷	美味時蔬	茶壺湯	5	3	2	700
1月12日	星期三	什錦炒飯		QQ滷蛋	美味時蔬	紫米西米露	5	3.5	2	750
1月13日	星期四	白飯	炸豬排	白菜滷	美味時蔬	羅宋湯	5.5	3.5	2	785
1月14日	星期五	白飯	玉米雞丁	油腐肉燥	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5	3.5	2	750
1月17日	星期一	白飯	洋蔥雞丁	大瓜燴雙片	美味時蔬	玉菜肉片湯	5.5	3	2	735
1月18日	星期二	白飯	泡菜肉片	玉米干丁	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	5.5	3	2	735
1月19日	星期三	肉絲蛋炒飯		雙色饅頭	美味時蔬	冬瓜粉圓	5	3	2	700
1月20日	星期四	白飯	豆干燒肉	番茄炒蛋	美味時蔬	大瓜魚丸湯	5	3.5	2	750



嫩、粉、老薑都是薑 薑還是老的辣



嫩薑

栽種4個月採收的嫩薑，莖皮薄且嫩，肉質柔軟鮮美，汁多纖維少，適合生食、調味及醃漬。

口感/微辣



粉薑

栽種到6個月的時候，薑變得更加的成熟，塊莖肥大飽滿，莖皮呈淡褐色，不適合生食，多做料理佐味或加工製造薑糖、薑茶用。

口感/中辣



老薑

栽種到10個月的時候，塊莖已呈完全成熟老化，莖肉縮瘦，外皮粗厚而多纖維，汁少辣味強，多作食補用，俗稱薑母。

口感/薑還是老的辣