

(105下)二月份菜單

ISO9001 品質認證
龍港松揚 台東關係企業
食品安全管制系統 HACCP



序號	日期	星期	主食	副食			湯	豆魚肉蛋類	全穀根莖類	蔬菜	熱量	
1.	2月13日	一	白飯	滷雞排	馬鈴薯干丁	美味時蔬	當歸湯	3.5	5	2	757	
2.	2月14日	二	糙米飯	糖醋肉丁	冬瓜肉絲	美味時蔬	紫米西米露	3.5	5.5	2	731	
3.	2月15日	三	玉米瘦肉粥、麥克雞塊、美味時蔬、鮮奶饅頭						3	5.5	2	750
4.	2月16日	四	白飯	回鍋肉	三色炒蛋	美味時蔬	胡瓜肉絲湯	3	5	2	721	
5.	2月17日	五	糙米飯	瓜仔肉燥	金茸粉絲	美味時蔬	吉菜排骨湯	3.5	5	2	746	
6.	2月20日	一	白飯	黃金柳葉魚	毛豆仁肉末	美味時蔬	精立蔬菜湯	3	5	2	748	
7.	2月21日	二	糙米飯	滷雞腿	海帶肉絲	美味時蔬	玉米濃湯	3.5	5.5	2	785	
8.	2月22日	三	義大利肉醬麵、美味時蔬、薯餅、法式鄉村濃湯						3	5.5	2	733
9.	2月23日	四	白飯	洋蔥雞丁	紅燒福州丸	美味時蔬	黃瓜肉羹湯	3.5	5	2	788	
10.	2月24日	五	糙米飯	滷豬大排	南瓜燴蛋	美味時蔬	虱目丸湯	3	5.5	2	732	
11.	2月27日	六										
12.	2月28日	日	二二八放假									

午餐營養園地

日前，有民眾發現，購買回家的土雞蛋，在水洗之後有變色的情形，大家開始揣測這些土雞蛋的顏色，是否人為加工上去的。

土雞蛋殼水洗後會變色，到底是不是染色上去的呢？

我國食藥屬澄清，會造成雞蛋有退色的情形有其二：

1. 母雞產蛋容易受到溫度、營養等因素影響，造成蛋殼厚度與顏色分布不均勻的現象。
2. 蛋殼色素需要一段時間才能完全附著於蛋殼上，若受到外力摩擦或陽光的曝曬，都有可能使色素破壞，導致蛋殼褪色。

雞蛋的營養價值相當高，含有豐富的蛋白質與維生素，所以千萬不要因為不實的謠言而不選擇他喔。



參考來源：食藥署關謠專區(2016-12-29)