

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	鈣<mg>	熱量
4/1	四	黑胡椒炒麵	炸醬豆干 <small>非基改豆干丁&lt;煮&gt;</small>	口袋餅 <small>口袋餅&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	奶香摩摩啫啫 <small>西谷米奶粉</small>	水果	6.5	2.0	1.0	2.5	1	0	231	818
4/2	五	兒童節及清明節補休													
4/5	一	兒童節及清明節補休													
4/6	二	糙米飯	紅燒素肚 <small>素肚蔬菜&lt;燒&gt;</small>	大瓜素蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>非基改薄豆腐蔬菜</small>	保久乳	5.5	1.8	1.7	2.7	0	1	441	834
4/7	三	白飯	蔬菜餅 <small>蔬菜&lt;炸&gt;</small>	什錦炒蛋 <small>蔬菜雞蛋&lt;炒&gt;</small>	TAP蔬菜	地瓜彩圓湯 <small>地瓜彩圓</small>		6.5	2.0	1.7	3.0	0	0	184	783
4/8	四	燕麥飯	香椿豆腐煲 <small>香椿醬非基改豆腐&lt;燒&gt;</small>	螞蟻上樹 <small>蔬菜冬粉黑胡椒&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	6.5	1.8	1.1	2.8	1	0	213	804
4/9	五	白飯	茄子素燥 <small>茄子素肉燥&lt;煮&gt;</small>	咕咾豆腐 <small>非基改油豆腐&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		6.0	1.9	1.1	3.0	0	0	201	725
4/12	一	白飯	打拋干丁 <small>非基改碎干丁九層塔&lt;煮&gt;</small>	綜合滷味 <small>海帶結烏蛋&lt;油&gt;</small>	TAP蔬菜	麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>	水果	6.5	2.0	1.1	3.0	1	0	245	828
4/13	二	地瓜飯	彩椒素腰花 <small>彩椒素腰花&lt;煮&gt;</small>	蔬燉凍豆腐 <small>非基改凍豆腐蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	榨菜湯 <small>榨菜</small>	優酪乳	5.5	2.0	1.4	3.0	0	1	351	780
4/14	三	白飯	咖哩素排骨 <small>馬鈴薯胡蘿蔔非基改素排骨&lt;煮&gt;</small>	木耳花椰菜 <small>花椰菜木耳&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	紅豆燕麥湯 <small>紅豆燕麥</small>		6.8	1.7	1.5	2.5	0	0	163	754
4/15	四	糙米飯	五香豆包 <small>豆包&lt;燒&gt;</small>	奶香燉菜 <small>蔬菜非基改玉米&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	沙茶素肉羹湯 <small>蔬菜非基改素肉羹</small>	水果	5.8	2.1	1.2	3.0	1	0	256	789
4/16	五	白飯	油腐釀 <small>非基改油豆腐非基改素肉&lt;煮&gt;</small>	蠔油鮮菇 <small>菇&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑絲</small>		5.5	2.0	1.5	2.5	0	0	235	685
4/19	一	白飯	糖醋烤麩 <small>烤麩蔬菜&lt;燒&gt;</small>	泡菜年糕 <small>大白菜年糕&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	菇菇湯 <small>菇</small>	水果	6.5	1.8	1.5	3.0	1	0	167	823
4/20	二	糙米飯	瓜仔干丁 <small>非基改碎干丁碎花瓜&lt;煮&gt;</small>	海苔燒蛋 <small>胡蘿蔔海苔粉雞蛋&lt;燒&gt;</small>	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 <small>非基改味噌蔬菜</small>	鮮奶	5.5	2.1	1.1	3.0	0	1	342	780
4/21	三	白飯	豆皮蔬菜捲 <small>非基改豆皮蔬菜&lt;炸&gt;</small>	木耳蒲瓜 <small>蒲瓜木耳&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	山粉圓甜湯 <small>山粉圓</small>		5.5	2.0	1.5	3.0	0	0	218	708
4/22	四	麥片飯	薑絲龍鬚菜 <small>薑龍鬚菜&lt;炒&gt;</small>	素肉燥油腐 <small>非基改油豆腐素香菇肉燥&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	洋芋燉湯 <small>洋芋</small>	水果	6.0	2.0	1.6	2.3	1	0	225	774
4/23	五	白醬義麵	什錦玉米筍 <small>玉米筍&lt;炒&gt;</small>	炸玉米餅 <small>玉米餅&lt;炸&gt;</small>	TAP蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		6.5	1.7	1.1	3.0	0	0	213	745
4/26	一	白飯	醬燒黑干 <small>非基改黑豆干&lt;煮&gt;</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋香菇&lt;蒸&gt;</small>	TAP蔬菜	米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>	水果	6.5	2.0	1.2	2.5	1	0	207	808
4/27	二	糙米飯	蔬炒筍白筍 <small>筍筍白筍&lt;炒&gt;</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯胡蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄雞蛋</small>	優格	6.5	1.7	1.9	3.0	0	1	204	840
4/28	三	白飯	豆瓣素雞 <small>黑豆瓣非基改素雞蔬菜&lt;煮&gt;</small>	關東煮 <small>白蘿蔔胡蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>		6.5	1.8	1.1	2.5	0	0	204	730
4/29	四	五穀飯	芝麻四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	鮑菇麻婆豆腐 <small>非基改豆腐杏鮑菇&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	玉米濃湯 <small>非基改玉米粒奶粉雞蛋</small>	水果	6.5	2.0	1.7	2.7	1	0	210	829
4/30	五	白飯	三杯豆腸 <small>豆腸九層塔&lt;燒&gt;</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜胡蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	TAP蔬菜	黃瓜湯 <small>黃瓜湯</small>		5.5	1.8	1.5	3.0	0	0	229	693

## 異國料理介紹~~~~ 奶香摩摩啫啫

摩摩啫啫 (Bubur cha cha)

是來自馬來西亞及新加坡的甜湯，可以做冰品，也可以溫熱時食用，有點類似中國的八寶粥，是馬來西亞、泰國、新加坡、越南等東南亞國家非常具代表性的食物。

主要原料有椰奶、西米露等，也會加入芋頭丁、地瓜丁，及像紅毛丹、波羅蜜等南洋水果。此甜點在港澳稱啫啫(Cha Cha)，配料以豆類為主，近來亦有添加芋頭或地瓜的啫啫。

"Bubur"，是馬來語，"粥"的意思。

"Cha Cha"，聽說是福建話"Che Che" (多多)的意思，形容它材料上的豐富。

單就詞源的探究，我們可以知道這道料理可能源自於馬來族群與華人共同生活之處，屬娘惹食物 (娘惹意指馬來人與華人混血所產生的後代)。再者，它最初是以粥的方式在料理，是在馬來西亞用來熱吃暖身的食物，但現在許多人見到是混著剉冰與碎冰一起吃。