

營養午餐月刊

永續環境從吃做起，一起食力愛地球

18

2025

12月號



巧吃冬至湯圓人月不圓



人月不圓



冬至是二十二四節氣中很重要的一个節氣，是一年中白昼天最短、夜最长的一天，过了冬至，白昼就会慢慢变长，意味著「陽氣」会渐渐回升。为什麼冬至要吃汤圆？吃了汤圆真的会长一岁吗？市面上汤圆种类口味很多，要怎麽聰明巧吃，才能家人团圆呢？跟著營養師一起来瞧瞧这期月刊吧！

- 冬至吃汤圆，是取汤圆外觀與諧音，有祈求凡事圓滿、阖家團圓，吉祥如意的含意。
- 冬至之後白昼会变长，所以古时岁制是以冬至为一年的开始，而有「冬至大如年」的说法，加上冬至这天会祭天添岁，所以就慢慢的有冬至吃汤圆会长一岁的传统习俗！

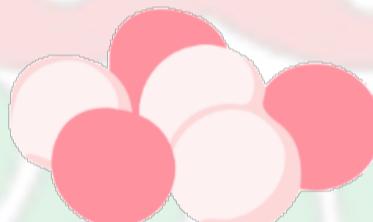


營養師的热量小教室



一碗白饭

＝



40 頭
無餡紅白小湯圓

湯圓由糯米製成，較不易消化，且容易脹氣，所以食用時務必細嚼慢嚥！



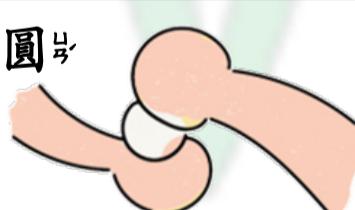
4~5 頭
有包餡的大湯圓

或



- 有吃汤圆时，当天的米飯/麵食则需要减量。
- 甜汤圆可以改用薑汁、枸杞、红枣或是龙眼乾等熬煮汤底，减少精緻砂糖的使用量。
- 鹹汤圆则可将五花肉改為瘦肉，并增加蔬菜量。

搓湯圓



- 糯米粉加水揉成團狀
- 包入餡料用手工搓圓

滾元宵



- 餡料切小塊後沾水
- 放在易有糯米粉的竹篩上
- 重複滚动让粉末增厚



有獎徵答

Q1：湯圓香軟好吃且屬於全穀雜糧類，請舉出兩三個聰明巧吃的方法，讓我們可以快樂吃湯圓但不是人月不圓？

Q2：請問製作湯圓的主要食材是什麼呢？



新竹市東區
東門國民小學

總召集：校長 林啓誠

發行單位：學務處

發行者：學務主任 陳芷茵、午餐秘書 陳美滿 撰稿者：營養師 施嘉美