

金門縣金寧中小學114年02月份營養午餐菜單

◎本校使用國產豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果種子類 (份)	附餐 (份)	熱量 (Kcal)
2月11日	二	糙米飯	蒜泥肉片	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	紅豆薏仁湯圓	黑豆奶	6	3.4	1.1	2.3	1	866
		白米、糙米	蒜泥、肉片	玉米粒、絞肉、番茄、毛豆		紅豆、薏仁、砂糖、小湯圓							
2月12日	三	芋頭鹹飯+季節時蔬+宴菜湯					水果+堅果	4	1.4	1.8	2.5	1	603
			芋頭、肉絲、乾香菇、芹菜	筍絲、金針菇燻肉、肉絲、雞蛋、紅蘿蔔									
2月13日	四	雜糧飯	果香酸甜台灣鯛	筍干滷肉	季節時蔬	香菇蘿蔔雞湯	水果	4	5.3	1.9	2.5	1	898
		白米、雜糧	兔頭刀、彩椒、洋葱、鳳梨	筍乾、肉丁、乾香菇		白蘿蔔、乾香菇、雞腿丁							
2月14日	五	糙米飯	香滷雞腿*1	麻婆豆腐	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	4.5	4.2	1	2.4	1	823
		白米、糙米	雞腿	豆腐、絞肉、青蔥		山藥、排骨							
2月17日	一	小米飯	宮保雞丁	白菜滷	季節時蔬	海帶玉米湯	黑芝麻牛乳	4.1	2.7	2.4	2.5	1	722
		白米、小米	雞丁、洋葱、辣椒乾	大白菜、乾香菇、紅蘿蔔		海帶結、玉米段、排骨							
2月18日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	海帶炒干絲	季節時蔬	結頭菜排骨湯	水果	4.5	3	1.6	3	1	775
		白米、糙米	肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	海帶絲、豆干絲、紅蘿蔔、芹菜		結頭菜、排骨							
2月19日	三	日式炒烏龍+季節時蔬+酸辣湯					水果	6	2	2.2	2.5	1	798
			烏龍麵、肉絲、高麗菜	雞翅	筍絲、肉絲、雞蛋、大白菜、洋葱、木耳、紅蘿蔔								
2月20日 無肉日	四	地瓜飯	三杯魚丁	蜜汁豆干	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.5	4.2	1.6	2.4	1	838
		白米、地瓜	兔頭刀、米血糕、杏鮑菇、九層塔	豆干、杏鮑菇、白芝麻		牛番茄、洋葱、雞蛋							
2月21日	五	糙米飯	日式燒肉	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.8	3.2	1.3	2.5	1	781
		白米、糙米	肉片、洋葱、紅蘿蔔	雞蛋、馬鈴薯、起司絲		大白菜、紅蘿蔔、木耳、龍骨							
2月24日	一	紅藜小米飯	無錫排骨	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	蔬菜肉骨湯	珍穀堅果生乳	4.6	3	1.6	2.2	1	746
			排骨、馬鈴薯	雞蛋、豆腐、番茄		高麗菜、香菇、龍骨、肉骨茶							
2月25日 蔬食日	二	糙米飯	玉米洋葱炒蛋	三杯鮑菇豆干	季節時蔬	燒仙草	水果	6.6	2.1	1.3	2	1	802
	白米、糙米	雞蛋、玉米粒、洋葱、紅蘿蔔	豆干、杏鮑菇、九層塔	綠豆、薏仁、花豆、珍珠、仙草汁									
2月26日	三	奶香雞肉義大利麵+季節時蔬+南瓜濃湯					水果	4.5	2.2	1.6	3	1	715
			義大利麵、雞丁、玉米粒、番茄、洋葱		南瓜、馬鈴薯、雞蛋、洋葱、紅蘿蔔								
2月27日	四	燕麥飯	肉燥虱目魚柳	鮮燴花椰	季節時蔬	冬筍排骨湯	水果	4	3.3	2.3	2.8	1	771
		白米、燕麥	虱目魚柳、絞肉、金針菇、青蔥	青花菜、白花菜、肉絲、杏鮑菇		竹筍、排骨							
2月28日	五	228和平紀念日放假											0

★營養補給站

COOL HEALTH

不只預防失智還能幫助抗癌？

每日攝取橄欖油的5大潛在益處

富含抗氧化劑

多酚為強抗氧化劑，有助對抗自由基並減少發炎

提升血管健康

有助預防高血脂與高血壓，促進血管與心臟健康

含有健康脂肪

含單元不飽和脂肪，有助抗發炎與降低壞膽固醇

預防癌症風險

抗氧化特性可幫助抗癌；油棘醛有助促進癌細胞凋亡

提升整體存活

研究指出橄欖油與個體死亡風險降低8-34%有關

專家表示

適度運動與正常作息，也是預防失智症的一大關鍵！

資料來源：《Cleveland Clinic》