

## 金門縣金寧中小學111年3月份營養午餐菜單

◎本校使用國產豬肉食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
3/1	二	白米飯	香酥魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	金針肉絲湯	水果
2	三	炒米粉 + 酸辣湯					
3	四	白米飯	宮保雞丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅豆西米露	水果
4	五	糙米飯	香酥豬排	西芹甜不辣	時令蔬菜	什錦豆腐湯	
7	一	糙米飯	栗子燒雞翅	什錦滷味	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
8	二	白米飯	京醬肉絲	玉米炒蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
9	三	麵疙瘩 + 肉鬆捲					
10	四	白米飯	洋芋燒肉	鐵板豆腐	時令蔬菜	燒仙草	水果
11	五	糙米飯	香酥雞腿	客家小炒	時令蔬菜	玉米濃湯	
14	一	糙米飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯	
15	二	白米飯	香酥魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	玉米濃湯	水果
16	三	香芋鹹飯 + 麵線湯					
17	四	白米飯	紅燒雞腿	韓式辣炒年糕	時令蔬菜	綠豆粉條湯	水果
18	五	糙米飯	香酥雞排	鮑菇花菜	時令蔬菜	什錦豆腐湯	
21	一	糙米飯	麵結燒肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	大瓜魚丸湯	
22	二	白米飯	梅干扣肉	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	香菇竹筍湯	水果
23	三	義大利麵 + 田園濃湯 + 黃金脆薯					
24	四	白米飯	三杯雞	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	銀耳桂圓湯	水果
25	五	糙米飯	炸肉排	白菜滷	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
28	一	糙米飯	瓜子肉燥	芹香小魚輪	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
29	二	白米飯	香酥雞排	肉末蒸蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
30	三	肉羹麵 + 包子 + 茶葉蛋					
31	四	白米飯	麵結燒肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜山粉圓湯	水果

**全台缺蛋！沒吃蛋怎麼補蛋白質？**4種食物把植物性蛋白質補好補滿 年後全台鬧蛋荒，尤其北部特別嚴重！近期因為飼料成本大增，加上農委會宣布蛋價凍漲，以及近兩年的通膨等影響，造成雞蛋供不應求。對許多人而言，雞蛋已是生活上補充優質蛋白質不可或缺的食物，究竟這時候，還可以攝取哪些食物以得到豐富蛋白質，幫助緩解「蛋蛋的哀傷」呢？攝取蛋白質來源優先順序：豆製品＞魚肉、海鮮＞蛋＞羊牛豬鵝鴨雞 對於蛋白質的攝取，衛福部所公布「豆魚蛋肉一掌心」的口訣，不僅透露了建議的份量，也暗示著蛋白質選擇的優先順序。推薦的順序大致為豆製品＞魚肉、海鮮＞蛋＞羊牛豬鵝鴨雞肉。雖然雞蛋的營養價值極高，但在市面上缺蛋的窘迫時期，不妨考慮用其他優質蛋白質來源代替！平時選擇蛋白質食物，可以優先選擇豆製品，林世航營養師曾撰文指出，豆製品最大的好處，在於黃豆含有豐富的蛋白質，且脂肪量相對肉類較少，飽和脂肪酸僅有約15%，剩下85%則屬於不飽和脂肪酸，因此不用擔心攝取過量飽和脂肪酸而影響到健康。相較於肉類，豆類含有的飽和脂肪酸比率大幅降低之外，豆類也比肉類含有更多的膳食纖維，根據台灣癌症基金會統計，約有高達9成的國人膳食纖維攝取不足，男性每天平均僅攝取13.7公克，女性則為14公克，均離衛福部所建議每日攝取25-35克纖維有段距離。林世航營養師建議，平時可以在早餐時喝杯自己打的無糖豆漿，可以額外補充膳食纖維。