

## 金門縣金寧中小學附設幼兒園113年02月份營養午餐

◎本校使用國產豬肉

日期	星期	早點		主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	午點	
2月16日	五	什錦蔬菜湯拉麵	鮮奶	咖哩炒飯 <small>白米、蝦仁、玉米粒、洋葱、香菇</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔</small>	酸辣湯 <small>豆腐、大白菜、筍絲、雞蛋、肉絲</small>	有機蔬菜	金針肉絲湯 <small>金針菇、乾金針、肉絲</small>	水果	芋頭香菇瘦肉粥	
2月17日	六	鱈魚堡	鮮奶	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鳳梨胡麻肉片 <small>肉片、洋葱、彩椒、胡麻醬</small>	起司洋芋炒蛋 <small>雞蛋、馬鈴薯、起司絲</small>		有機蔬菜	豆奶	生日蛋糕	
2月19日	一	玉米蛋餅	鮮奶	紅藜小米飯 <small>白米、紅藜、小米</small>	紅燒排骨 <small>排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔</small>	蜜汁豆干 <small>豆干、杏鮑菇、白芝麻</small>	有機蔬菜	蛤蜊雞湯 <small>蛤蜊、雞丁</small>	水果	吻仔魚雞蛋粥	
2月20日	二	鍋燒雞絲麵	鮮奶	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇、高麗菜、絞肉、乾香菇</small>	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔、芹菜、排骨</small>	水果	豬排飯捲	
2月21日	三	海產粥	鮮奶	台式炒麵 <small>油麵、高麗菜、肉絲、雞蛋、魷魚</small>	蒜味肉羹湯 <small>筍絲、大白菜、肉羹、紅蘿蔔、木耳</small>				水果	餛飩蔬菜湯	
2月22日	四	素鹹粥	鮮奶	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋魚丁 <small>鬼頭刀、彩椒、蕃茄、洋葱</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、青蔥</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒、馬鈴薯、雞蛋、洋葱、奶粉</small>	水果	小籠包	
2月23日	五	蘑菇鐵板麵	鮮奶	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、蕃茄、洋葱、九層塔</small>	菇菇白菜壽喜燒 <small>大白菜、紅蘿蔔、木耳、金針菇</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	水果	洋葱雞絲熱壓吐司	
2月26日	一	肉羹麵	鮮奶	紅藜小米飯 <small>白米、紅藜、小米</small>	日式燒肉 <small>肉片、洋葱、紅蘿蔔</small>	客家小炒 <small>豆干、芹菜、肉絲、乾魷魚、蒜苗</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽、高麗菜、味噌</small>	水果	蒸地瓜	
2月27日	二	廣東粥	鮮奶	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	三杯雞丁 <small>雞丁、杏鮑菇、九層塔</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋、蕃茄</small>	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜、龍骨</small>	水果	章魚燒	
2月28日	三			和平紀念日放假							
2月29日 蔬食日	四	起司蛋吐司	鮮奶	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	韓式豆腐鍋 <small>油豆腐、大白菜、金針菇</small>	玉米蒸蛋 <small>雞蛋、玉米粉</small>	有機蔬菜	紅豆紫米牛奶湯 <small>紅豆、紫米、奶粉</small>	水果	雞蛋仔	

★營養補給站

供應日數10天

## Q. 蕃茄是蔬菜? 還是水果?

### A. 大蕃茄屬於蔬菜, 小蕃茄屬於水果

#### 大蕃茄知識補給站

**加點油好吸收**  
茄紅素屬於脂溶性, 蕃茄與油脂肉類烹煮時可以提高吸收率

**熱熱吃也健康**  
蕃茄最重要的營養價值為茄紅素, 經過烹調加熱後, 更容易釋放也更好吸收

**控制熱量首選**  
每100公克熱量15-20大卡, 含醣量也低, 控制熱量時嘴饞, 來一顆也沒關係

**烹調時間越短越好**  
蕃茄含有茄紅素、維生素C與膳食纖維, 加熱時間越長營養價值越容易流失

**腸胃保健吃蕃茄**  
蕃茄內含有豐富的蘋果酸和檸檬酸等有機酸, 有調整腸胃功能、增加胃液酸度及幫助消化的作用

**關於小蕃茄**  
★小蕃茄含有較豐富的維生素C, 每100克含有43.5毫克, 大蕃茄只有14毫克。  
★小提醒: 維生素C加熱會受到破壞, 因此建議小蕃茄直接吃比較能獲得完整的營養素。

資料來源: 台北農產