

金門縣金寧中小學112年03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)	水果(份)	熱量(Kcal)
3月1日	三	茄汁義大利麵+香滷雞腿*1+南瓜濃湯					高鈣牛乳	4.4	2.6	0.8	2.2	1	712
			義大利麵, 蕃茄, 絞肉, 玉米粒	雞腿	南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋葱								
3月2日	四	雜糧飯	蔥燒子排	玉米三色	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.7	2	1.7	2.2	1	681
		白米, 糙米, 紫米, 薏仁, 燕麥	子排, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 青蔥	玉米粒, 小黃瓜, 絞肉, 紅蘿蔔		竹筍, 香菇, 大骨							
3月3日	五	糙米飯	西芹炒三鮮	薯餅*1	季節時蔬	結頭菜大骨湯	水果	4.7	2	1.6	3	1	714
		白米, 糙米	肉片, 蝦仁, 魷魚, 西洋芹	薯餅		結頭菜, 大骨							
3月6日	一	白米飯	香菇肉燥	沙茶細粉	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	3	1.6	2.3	1	758
		白米	絞肉, 豆干, 乾香菇	冬粉, 豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔		高麗菜, 豆皮, 香菇, 肉骨茶							
3月7日	二	糙米飯	薄鹽鯖魚*1	黑胡椒豬柳	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	2.9	1.5	3	1	730
		白米, 糙米	鯖魚	豬柳, 洋葱, 黑胡椒醬		紫菜, 雞蛋, 大骨							
3月8日	三	芋頭鹹飯+茶葉蛋*1+閩式宴菜湯					豆奶	4.5	2.8	1	2.2	1	739
			白米, 芋頭, 高麗菜, 肉絲, 芹菜	雞蛋	筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋								
3月9日 蔬食日	四	紅藜小米飯	糖醋燒百頁	洋葱炒蛋	季節時蔬	紅豆紫米牛奶湯	水果	5	2.8	1.8	2.3	1	769
		白米, 紅藜麥, 小米	百頁, 彩椒, 洋葱, 蕃茄	雞蛋, 洋葱		紅豆, 紫米, 牛奶							
3月10日	五	糙米飯	三杯雞丁	麻婆豆腐	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.5	3	1.5	2.3	1	741
		白米, 糙米	雞丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔	豆腐, 絞肉, 青蔥		白菜, 金針菇, 大骨							
3月13日	一	白米飯	鳳梨咕咾肉	日式關東煮	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	5	2.1	1.8	3	1	748
		白米	肉丁, 洋葱, 鳳梨	白蘿蔔, 黑輪, 凍豆腐, 柴魚		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
3月14日	二	雜糧飯	咖哩雞丁	泡菜油豆腐	季節時蔬	大瓜魚丸湯	水果	4.6	3	1.7	2.3	1	753
		白米, 糙米, 紫米, 薏仁, 燕麥	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	油豆腐, 肉片, 泡菜, 大白菜		大黃瓜, 魚丸							
3月15日	三	海產粥+醬香豬排*1					黑芝麻牛乳	3.5	3	0.3	2.5	1	680
			白米, 魚, 蝦仁, 芋頭, 芹菜	豬排									
3月16日	四	地瓜飯	麻油肉片	蜜汁豆干	季節時蔬	冬瓜山粉圓	水果	4	3	1.6	2.3	1	709
		白米, 地瓜	肉片, 高麗菜, 枸杞	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		山粉圓, 冬瓜磚							
3月17日	五	糙米飯	無骨香雞排*1	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4	2.5	1.5	3	1	700
		白米, 糙米	雞排	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		白蘿蔔, 芹菜, 大骨							
3月20日	一	白米飯	蒜泥肉片	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	冬瓜鮮菇湯	水果	5.4	3	1.8	2.3	1	812
		白米	肉片, 蒜蓉醬	高麗菜, 麵疙瘩, 紅蘿蔔		冬瓜, 菇							
3月21日	二	糙米飯	宮保雞丁	玉米蒸蛋	季節時蔬	酸白菜湯	水果	4.4	3	1.7	2.3	1	739
		白米, 糙米	雞丁, 洋葱, 乾辣椒	雞蛋, 玉米粒		酸白菜, 大白菜, 金針菇							
3月22日	三	日式炒烏龍+羅宋麵包*1+味噌豆腐湯					鮮奶酪	6	2	0.5	2.2	1	772
			烏龍麵, 肉絲, 魷魚, 高麗菜	羅宋麵包	豆腐, 海帶芽, 味噌								
3月23日	四	地瓜飯	三杯滷雞腿*1	螞蟻上樹	季節時蔬	紅燒鮮蔬湯	水果	5.1	1.9	1.5	2.3	1	701
		白米, 地瓜	雞腿	冬粉, 絞肉, 高麗菜		白蘿蔔, 玉米段, 蕃茄, 大骨							
3月24日	五	糙米飯	香酥魷魚圈*3	沙茶滷味	季節時蔬	筍片大骨湯	水果	4.5	1.8	1.5	3	1	683
		白米, 糙米	魷魚圈	白蘿蔔, 米血, 貢丸, 豆干		竹筍, 大骨							
3月25日	六	紅藜小米飯	無錫排骨	海帶炒干絲	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.7	2	1.5	3	1	782
		白米, 紅藜麥, 小米	排骨, 馬鈴薯	海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		綠豆, 洋薏仁							
3月27日	一	白米飯	泰式打拋豬	椒鹽毛豆莢	季節時蔬	酸辣湯	水果	4	3	2	2.3	1	719
		白米	絞肉, 蕃茄, 洋葱, 九層塔	毛豆莢		筍絲, 白菜, 豆腐, 雞蛋, 肉絲							
3月28日	二	糙米飯	鹽酥雞	木須炒蛋	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	3	1.6	3	1	740
		白米, 糙米	雞丁	雞蛋, 木耳, 小黃瓜, 紅蘿蔔		冬瓜, 大骨							
3月29日	三	台式炒麵+蛋餅*1+肉羹湯					珍穀堅果牛乳	4.3	1.7	1	2.3	1	647
			油麵, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 木耳	蛋餅	肉羹, 大白菜, 筍絲, 紅蘿蔔								
3月30日	四	雜糧飯	糖醋雞丁	西芹炒甜不辣	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	5.2	2	1.6	2.2	1	713
		白米, 糙米, 紫米, 薏仁, 燕麥	雞丁, 洋葱, 彩椒	西芹, 甜不辣, 紅蘿蔔		桂圓, 白木耳, 枸杞							
3月31日	五	地瓜飯	蒲燒鯛魚*1	客家小炒	季節時蔬	香菇蘿蔔湯	水果	4	2.7	1.6	2.2	1	682
		白米, 地瓜	蒲燒鯛魚	豆干, 肉絲, 芹菜, 乾魷魚		白蘿蔔, 菇							

★營養補給站



南瓜大營養析

保護視力

含β-胡蘿蔔素及葉黃素，有效預防眼疾，保護視力。

預防癌症

含β-胡蘿蔔素、維生素C及E，具抗氧化功能，降低癌症風險。

幫助排便

含膳食纖維，促進腸胃道蠕動，改善便秘。

小提醒

南瓜屬於全穀雜糧類，應取代部分主食，以免醣類攝取過多。