

金門縣金寧中小學附設幼兒園 111 年 8.9 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
8 月 30 日	二	肉蛋吐司	鮮奶	海鮮炒飯+芹菜蘿蔔湯					水果	營養穀片
8 月 31 日	三	蚵仔麵線	鮮奶	糙白米飯	馬鈴薯燉肉	哨子豆腐	季節時蔬	蒜頭雞湯	水果	鮮蔬餛飩湯
9 月 1 日	四	素鹹粥	鮮奶	十穀飯	家常豆腐	蕃茄炒蛋	季節時蔬	高麗菜猴頭菇湯	水果	白菜粉絲煲
9 月 2 日	五	玉米蛋餅	鮮奶	糙白米飯	三杯雞丁	壽喜燒肉片	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	生日蛋糕
9 月 5 日	一	鮮肉包	鮮奶	五穀飯	醬燒肉絲	什錦炒花椰菜	季節時蔬	白菜虱目魚湯	水果	檸檬愛玉
9 月 6 日	二	閩式鹹粥	鮮奶	糙白米飯	菇菇雞肉丼	綜合滷味	季節時蔬	竹筍排骨湯	水果	關東煮
9 月 7 日	三	刈包蛋	鮮奶	蒜香蛤蜊義大利麵+玉米濃湯					水果	鮮蔬雞絲麵
9 月 8 日	四	蘿蔔糕	鮮奶	蕎麥飯	咖哩油丁	九層塔烘蛋	季節時蔬	羅宋湯	水果	南瓜土司
9 月 9 日	五			中秋節放假						
9 月 12 日	一	小籠包	鮮奶	五穀飯	香菇肉燥	客家小炒	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	黑糖豆花
9 月 13 日	二	鱈魚堡	鮮奶	糙白米飯	甜豆炒雞片	日式蒸蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	紅燒豬肉麵
9 月 14 日	三	皮蛋瘦肉粥	鮮奶	肉絲炒麵+肉羹湯					水果	蕃茄蔬菜麵疙瘩
9 月 15 日	四	菇菇蔬菜麵	鮮奶	紅藜飯	京醬干絲	芙蓉絲瓜	季節時蔬	素紅燒湯	水果	紅豆紫米湯
9 月 16 日	五	起司蛋吐司	鮮奶	糙白米飯	豆酥蒸魚	什錦黃瓜	季節時蔬	香菇雞湯	水果	鹽之花奶油捲
9 月 19 日	一	鍋燒雞絲麵	鮮奶	五穀飯	冰糖雞腿	乾扁四季豆	季節時蔬	蓮藕排骨湯	水果	綠豆薏仁湯
9 月 20 日	二	鮪魚蛋吐司	鮮奶	糙白米飯	紅燒肉丁	海帶三絲	季節時蔬	蘋果蕃茄洋葱湯	水果	紅豆餅
9 月 21 日	三	蒸餃	鮮奶	日式炒烏龍+味噌豆腐湯					水果	雞茸玉米蔬菜粥
9 月 22 日	四	味噌蔬菜拉麵	鮮奶	薏仁飯	山藥炒水蓮	金針炒蛋	季節時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	蒸地瓜
9 月 23 日	五	蔥抓餅	鮮奶	糙白米飯	蒲燒鯛魚	三杯杏鮑菇	季節時蔬	紅棗鮮菇雞湯	水果	水煎包
9 月 26 日	一	莧菜叻仔魚粥	鮮奶	五穀飯	古早味滷肉排	紅蘿蔔炒玉米	季節時蔬	關東煮	水果	海苔飯捲
9 月 27 日	二	什錦湯麵	鮮奶	糙白米飯	迷迭香雞腿	蜜汁豆干	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	章魚燒
9 月 28 日	三	廣東粥	鮮奶	鮮蔬排骨麵疙瘩					水果	奶香玉米濃湯
9 月 29 日	四	蛋堡	鮮奶	燕麥飯	木須炒蛋	螞蟻上樹	季節時蔬	海芽豆腐湯	水果	芋頭西米露
9 月 30 日	五	雞腿排吐司	鮮奶	糙白米飯	沙茶多利魚	鮮筍燴鮮菇	季節時蔬	洋葱雞湯	水果	小鬆餅



中秋烤肉健康吃



第1招

選用高纖食材，如青
椒、菇類、茭白筍。



第4招

減少含糖飲料，無糖茶、檸
檬水，解膩少負擔。



第2招

減少烤肉醬，多用蔥、薑、
蒜或水果等天然食物做調味。



第5招

避免加工品及調味肉類，如
香腸、熱狗、甜不辣、丸子。



第3招

避免食用烤焦部分，以免吃
入致癌物質。

