

金門縣金寧中小學111年8.9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 | 水果 | 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) |
|-------|----|-------------|------------------|-----------------|------|---------------|----|--------------|--------------|------------|-----------------|-----------|--------------|
| 8月30日 | 二 | 炒米粉+酸辣湯 | | | | | | 4 | 1.3 | 0.6 | 2.5 | | 505 |
| | | | 米粉,高麗菜,肉絲,乾香菇 | 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔 | | | | | | | | | |
| 8月31日 | 三 | 糙米飯 | 三杯雞丁 | 螞蟻上樹 | 季節時蔬 | 味噌海芽湯 | 水果 | 4.6 | 2 | 1.6 | 2.5 | 1 | 685 |
| | | 白米,糙米 | 雞丁,米血糕丁,杏鮑菇,九層塔 | 冬粉,絞肉,綠豆芽,紅蘿蔔 | | 海帶芽,洋蔥 | | | | | | | |
| 9月1日 | 四 | 白米飯 | 馬鈴薯燉肉 | 蕃茄炒蛋 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 | | 4.3 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | | 625 |
| | | 白米 | 肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔 | 雞蛋,蕃茄,洋蔥 | | 山粉圓,冬瓜磚 | | | | | | | |
| 9月2日 | 五 | 糙米飯 | 香酥雞翅*1 | 哨子豆腐 | 季節時蔬 | 芹菜蘿蔔湯 | 水果 | 4 | 2.5 | 1.4 | 3 | 1 | 698 |
| | | 白米,糙米 | 雞翅 | 板豆腐,絞肉,青蔥 | | 白蘿蔔,芹菜,龍骨丁 | | | | | | | |
| 9月5日 | 一 | 地瓜飯 | 黑胡椒肉絲 | 三色玉米 | 季節時蔬 | 蕃茄蛋花湯 | | 4.5 | 2.3 | 1.6 | 2.4 | | 636 |
| | | 白米,地瓜 | 肉絲,洋蔥 | 玉米粒,絞肉,毛豆仁 | | 蕃茄,洋蔥,雞蛋,龍骨丁 | | | | | | | |
| 9月6日 | 二 | 糙米飯 | 宮保雞丁 | 綜合滷味 | 季節時蔬 | 竹筍大骨湯 | | 4 | 2.6 | 1.7 | 2.5 | | 630 |
| | | 白米,糙米 | 雞丁,洋蔥,乾辣椒,花生 | 黑豆干,海帶結,肉丁 | | 竹筍,龍骨丁 | | | | | | | |
| 9月7日 | 三 | 茄汁義大利麵+玉米濃湯 | | | | | 水果 | 4 | 1.3 | 0.5 | 2.5 | 1 | 563 |
| | | | 麵,蕃茄,紅蘿蔔,絞肉,洋蔥 | 馬鈴薯,玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔 | | | | | | | | | |
| 9月8日 | 四 | 白米飯 | 咖哩油豆腐 | 木須炒蛋 | 季節時蔬 | 綠豆薏仁湯 | | 5.2 | 2 | 1.5 | 2.5 | | 664 |
| 蔬食日 | | 白米 | 油豆腐,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥 | 雞蛋,木耳,紅蘿蔔,小黃瓜 | | 綠豆,薏仁 | | | | | | | |
| 9月9日 | 五 | 中秋節放假 | | | | | | | | | | | 0 |
| 9月12日 | 一 | 地瓜飯 | 香菇肉燥 | 什錦黃瓜 | 季節時蔬 | 蕃茄黃芽湯 | | 4 | 2.9 | 2 | 2.5 | | 660 |
| | | 白米,地瓜 | 絞肉,豆干丁,乾香菇 | 大黃瓜,肉片,紅蘿蔔 | | 蕃茄,黃豆芽,龍骨 | | | | | | | |
| 9月13日 | 二 | 糙米飯 | 香酥魚片*1 | 日式蒸蛋 | 季節時蔬 | 肉骨茶湯 | | 4 | 2.4 | 1.4 | 3 | | 630 |
| | | 白米,糙米 | 魚片 | 雞蛋,玉米粒,香菇,柴魚 | | 高麗菜,枸杞,豆皮 | | | | | | | |
| 9月14日 | 三 | 肉絲炒飯+肉羹湯 | | | | | 水果 | 4 | 1.5 | 0.5 | 2.5 | 1 | 578 |
| | | | 白米,肉絲,高麗菜,青蔥 | 大白菜,肉羹,雞蛋,木耳 | | | | | | | | | |
| 9月15日 | 四 | 白米飯 | 京醬肉絲 | 麻婆豆腐 | 季節時蔬 | 紅豆紫米湯 | | 5 | 2.9 | 1.4 | 2.3 | | 706 |
| | | 白米 | 肉絲,洋蔥 | 豆腐,絞肉,青蔥 | | 紅豆,紫米 | | | | | | | |
| 9月16日 | 五 | 糙米飯 | 照燒雞丁 | 客家小炒 | 季節時蔬 | 海帶玉米湯 | 水果 | 4.5 | 3 | 1.5 | 2.5 | 1 | 750 |
| | | 白米,糙米 | 雞丁,豆薯,洋蔥 | 豆干片,乾魷魚,肉絲,芹菜 | | 海帶片,玉米粒,龍骨 | | | | | | | |
| 9月19日 | 一 | 白米飯 | 紅燒肉丁 | 玉米炒蛋 | 季節時蔬 | 紫菜蛋花湯 | | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 2.3 | | 637 |
| | | 白米 | 肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔 | 雞蛋,玉米粒,青蔥 | | 紫菜,雞蛋,龍骨丁 | | | | | | | |
| 9月20日 | 二 | 糙米飯 | 香滷腿排*1 | 海帶三絲 | 季節時蔬 | 羅宋湯 | | 4 | 2.3 | 1.9 | 2.3 | | 604 |
| | | 白米,糙米 | 腿排 | 海帶,金針菇,紅蘿蔔,肉絲 | | 蕃茄,洋蔥,高麗菜,白蘿蔔 | | | | | | | |
| 9月21日 | 三 | 日式炒烏龍+味噌豆腐湯 | | | | | 水果 | 4 | 1.6 | 0.6 | 2.5 | 1 | 588 |
| | | | 烏龍麵,綠豆芽,肉絲,紅蘿蔔 | 豆腐,洋蔥,味噌 | | | | | | | | | |
| 9月22日 | 四 | 地瓜飯 | 鹽酥雞 | 泡菜百頁 | 季節時蔬 | 枸杞冬瓜湯 | | 4 | 2.7 | 1.7 | 3 | | 660 |
| | | 白米,地瓜 | 雞丁 | 百頁,大白菜,肉片,紅蘿蔔片 | | 冬瓜,枸杞,龍骨丁 | | | | | | | |
| 9月23日 | 五 | 糙米飯 | 薑汁燒肉 | 三杯鮑菇黑干 | 季節時蔬 | 桂圓銀耳湯 | 水果 | 4 | 2.7 | 1.5 | 2.3 | 1 | 684 |
| | | 白米,糙米 | 肉片,洋蔥,薑泥 | 黑豆干,杏鮑菇,米血糕,九層塔 | | 白木耳,桂圓 | | | | | | | |
| 9月26日 | 一 | 地瓜飯 | 古早味滷肉排*1 | 關東煮 | 季節時蔬 | 大滷湯 | | 4 | 2.8 | 1.5 | 2.3 | | 631 |
| | | 白米,地瓜 | 肉排 | 白蘿蔔,凍豆腐,黑輪 | | 豆腐,肉絲,蛋,筍 | | | | | | | |
| 9月27日 | 二 | 糙米飯 | 味噌燒雞丁 | 蜜汁豆干 | 季節時蔬 | 南瓜濃湯 | | 4.3 | 3.4 | 1.5 | 2.3 | | 697 |
| | | 白米,糙米 | 雞丁,豆薯,紅蘿蔔,洋蔥 | 四分干,杏鮑菇,白芝麻 | | 南瓜,玉米粒,紅蘿蔔,洋蔥 | | | | | | | |
| 9月28日 | 三 | 香芋鹹飯+芹香米粉湯 | | | | | 水果 | 4 | 1.5 | 0.7 | 2.3 | 1 | 574 |
| | | | 白米,芋頭,高麗菜,肉絲,乾香菇 | 米粉,綠豆芽,肉絲,芹菜 | | | | | | | | | |
| 9月29日 | 四 | 白米飯 | 泰式打拋豬 | 壽喜燒凍豆腐 | 季節時蔬 | 仙草蜜 | | 4 | 3 | 1.6 | 2.5 | | 658 |
| | | 白米 | 絞肉,豆干,洋蔥,九層塔 | 凍豆腐,大白菜,金針菇,紅蘿蔔 | | 仙草 | | | | | | | |
| 9月30日 | 五 | 糙米飯 | 香酥柳葉魚*2 | 洋蔥炒蛋 | 季節時蔬 | 香菇竹筍雞湯 | 水果 | 4 | 1.6 | 2 | 3 | 1 | 645 |
| | | 白米,糙米 | 柳葉魚 | 雞蛋,洋蔥 | | 竹筍,香菇,雞丁 | | | | | | | |

★營養補給站



中秋烤肉健康吃



第1招
選用高纖食材，如青
椒、菇類、筍白筍。



第2招
減少含糖飲料，無
糖茶、檸檬水，解
膩少負擔。



第3招
避免食用烤焦部分，
以免吃入致癌物質。



第4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。