

金門縣金寧中小學110年5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	一	糙米飯	三杯雞	什錦滷味	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		
4	二	白米飯	打拋豬	咖哩洋芋	時令蔬菜	玉米大骨湯	水果	
5	三	炒米粉 + 酸辣湯 + 茶葉蛋						
6	四	白米飯	酥椒魚丁	芹香小魚輪	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	
7	五	糙米飯	炸豬排	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯		
10	一	糙米飯	香酥雞排	花生海帶	時令蔬菜	什錦蔬菜湯		
11	二	白米飯	糖醋里肌	客家小炒	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
12	三	粽子 + 關東煮						
13	四	白米飯	瓜子肉燥	三菇燴豆腐	時令蔬菜	綠豆粉條湯	水果	
14	五	糙米飯	栗子燒雞翅	玉米炒蛋	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯		
17	一	糙米飯	紅燒魚片	螞蟻上樹	時令蔬菜	香菇竹筍湯		
18	二	白米飯	炸肉排	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	冬粉湯	水果	
19	三			蕃茄肉末麵疙瘩 + 蔥花捲				
20	四	白米飯	紅燒雞腿	肉末蒸蛋	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果	
21	五	糙米飯	梅干扣肉	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		
24	一	糙米飯	京醬肉絲	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	冬瓜蛤湯		
25	二	白米飯	塔香三杯雞	炒三絲	時令蔬菜	味噌海芽湯	水果	
26	三	香芋鹹飯+海蚵麵線湯						
27	四	白米飯	麵節燒肉	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	仙草蜜	水果	
28	五	糙米飯	香酥魚	韓式辣炒年糕	時令蔬菜	什錦豆腐湯		
31	一	糙米飯	蘑菇豬柳	什錦滷味	時令蔬菜	玉米濃湯		

為身體找回健康活力的居家食材 蛋是最強的抗老化食材，如果要找出一種只吃它就能攝取到全部必須營養素的食物，世界上唯一一種，同時也是離我們最近、最垂手可得的，就是蛋。《雞蛋5大抗老好處》

1. 製造新細胞: 生物素是蛋中含有的一種維生素，幫助糖份、脂質以及蛋白質代謝的輔酶，身體要製造新的細胞時，生物素是不可或缺的成分。
2. 預防眼睛老化: 電腦以及手機等等3C產品的藍光，會造成眼睛的老化。蛋黃中含有的葉黃素，能預防眼睛老化。
3. 活化大腦: 蛋黃中含有的卵磷脂，能提高腦細胞的活動，此外還含有對於學習和記憶有著極大幫助的omega3脂肪酸。
4. 抑制食慾: 有益於降低食慾，雞蛋的營養素能抑制發出空腹信號的荷爾蒙類生長激素。此外雞蛋中還含有能抑制食慾的成分PYY。
5. 美髮美肌: 蛋黃中含有的膽鹼，是促進膠原蛋白生成不可或缺的成分，有助於長出年輕的肌膚以及頭髮，並且預防紫外線損傷。營養豐富的雞蛋，推薦的食用時間點為早上。早餐吃了蛋，還有助於抑制中午和晚上的食慾，不僅補充營養，還具有輔助瘦身的效果。