

金門縣金寧中小學111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
2	一	糙米飯	三杯雞	鐵板豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
3	二	白米飯	香酥魚	客家小炒	時令蔬菜	玉米大骨湯	
4	三	水餃 + 關東煮					水果
5	四	白米飯	咖哩洋芋	炒素冬粉	時令蔬菜	冬瓜山粉圓湯	
6	五	地瓜飯	炸豬排	吻仔魚炒蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯	水果
9	一	糙米飯	香酥雞排	芹香小魚輪	時令蔬菜	什錦蔬菜湯	
10	二	白米飯	糖醋里肌	花生海帶麵輪	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
11	三		義大利通心粉 + 田園濃湯(馬鈴薯, 洋蔥, 青豆仁, 紅k, 磨菇片, 雞蛋, 玉米粒)				水果
12	四	地瓜飯	瓜子肉燥	三菇燴豆腐	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	
13	五	糙米飯	栗子燒雞翅	菜脯蛋	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	水果
16	一	地瓜飯	香煎白帶魚	螞蟻上樹	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
17	二	白米飯	宮保雞丁	蔥拌土豆	時令蔬菜	冬粉湯	
18	三	肉絲炒飯 + 蔬菜肉羹湯					水果
19	四	白米飯	炸雞腿	木耳炒蛋	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	
20	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	泡菜炒年糕	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
23	一	糙米飯	沙茶肉片	西芹花枝	時令蔬菜	冬瓜蛤湯	
24	二	白米飯	塔香三杯雞	蝦仁滑蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯	
25	三	香芋鹹飯+海蚶麵線湯					水果
26	四	白米飯	紅燒排骨	麻婆豆腐	時令蔬菜	仙草蜜	
27	五	地瓜飯	酥椒魚丁	什錦滷味	時令蔬菜	什錦豆腐湯	水果
30	一	糙米飯	香酥雞腿	炒三鮮	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
31	二	白米飯	蒜泥白肉	醬香脆皮豆腐 	時令蔬菜	玉米濃湯	

一碗香菇蘿蔔湯熱熱喝，清膽固醇降血壓！無論春夏秋冬，熱騰騰的湯品都是餐桌上大受歡迎的佳餚，舌尖接觸著滑潤熱湯的同時，不只暖身也能療癒心靈。「香菇蘿蔔湯」，除了湯品鮮甜熱潤的滋味，透過食材的健康功效竟還能幫助預防改善高血壓！白蘿蔔能幫助消化、促進排尿，並幫助分解體內過剩的蛋白質，同時白蘿蔔皮含有維生素P，能幫助強化微血管、改善高血壓，也能防止因為血壓過高造成的血管內壁狹窄、堆積脂肪，幫助血液更能到達人體各角落，是相當安全的降血壓方式。蘿蔔等蔬菜在皮的部分含有較多具備強力抗氧化作用的植化素，而透過加熱能破壞細胞壁，使植化素溶出、更容易被人體吸收，而白蘿蔔中的植化素也可能具備強化心血管、降膽固醇的效果。