

金門縣金寧中小學111年6月份營養午餐預定菜單 ◎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
1	三	炒米粉 + 酸辣湯					水果
2	四	糙米飯	糖醋雞丁	彩芹肉片	時令蔬菜	綠豆地瓜湯	
6	一	糙米飯	 滷肉肉燥	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔大骨湯	
7	二	白米飯	洋芋燒肉	芹香小魚輪	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
8	三	義大利麵 + 田園濃湯 + 黃金脆薯					水果
9	四	畢業典禮					
10	五	糙米飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	營養蔬菜湯	水果
13	一	糙米飯	宮保雞丁	彩繪玉米	時令蔬菜	大瓜魚丸湯	
14	二	糙米飯	香酥魚	花生海帶	時令蔬菜	味噌海芽湯	
15	三	香芋鹹飯 + 海蚵麵線湯					水果
16	四	糙米飯	咖哩洋芋	番茄豆腐蛋	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	
17	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	肉末蒸蛋	時令蔬菜	什錦豆腐湯	水果
20	一	糙米飯	香酥雞排	西芹甜不辣	時令蔬菜	金針肉絲湯	
21	二	白米飯	糖醋里肌	麻婆豆腐	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
22	三	炒米粉 + 酸辣湯 + 茶葉蛋					水果
23	四	白米飯	京醬肉絲	玉米炒蛋	時令蔬菜	 仙草蜜	
24	五	糙米飯	塔香三杯雞	螞蟻上樹	時令蔬菜	什錦豆腐湯	水果
27	一	糙米飯	炸肉排	客家小炒	時令蔬菜	大瓜魚丸湯	
28	二	白米飯	糖醋肉	什錦滷味	時令蔬菜	蘑菇赤肉湯	
29	三	什錦炒麵 + 蔬菜肉羹湯 + 洋蔥捲					水果
30	四	休業式					

這4種水果是地雷 多吃恐釀脂肪肝-水果吃對方法的確有益於身體健康，但是只要吃錯水果或吃過量，反而會造成身體的負擔和危害，尤其有四種水果真的要注意，糖分超高，吃太多恐釀脂肪肝。有些水果是糖分地雷，在吃進營養的同時，身體也攝取超標的糖分，長期下來是會造成健康隱憂的，其中有4種水果糖分特別高，就是水果之王—榴槤、西瓜、龍眼、荔枝，這幾種水果很常見，也非常多人愛吃，但如果不小心吃太多，是很恐怖的。營養師提醒這些都屬於「高升糖指數」的水果，也就是吃下肚之後，短時間內會讓血糖急速上升，吃太多的話會轉化成三酸甘油脂，造成脂肪堆積，長期下來就會導致脂肪肝。不過這4種水果並不是完全不能碰，而是「量」一定要注意，那到底要吃多少才不會超標呢？營養師建議，正常人一天大約2-4份（1份等於1個拳頭大小），而若是糖尿病患者，一天絕對不要超過2份。另外吃水果也能挑「低升糖指數」的，營養價值高之外，也比較不用擔心糖分爆表的問題，營養師舉例，像是芭樂、奇異果、蘋果、莓果…等等都是很好的選擇。