

金門縣金寧中小學110年11月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
1	一	糙米飯	酥椒魚丁	什錦滷味	時令蔬菜	海帶薏仁排骨湯	
2	二	白米飯	栗子燒雞翅	鐵板豆腐	時令蔬菜	玉米大骨湯	水果
3	三			蕃茄肉末麵疙瘩 + 銀絲卷			
4	四	白米飯	洋芋燒肉	彩燴玉米	時令蔬菜	綠豆粉條湯	水果
5	五	糙米飯	香酥雞排	開陽白菜	時令蔬菜	酸辣湯	
8	一	糙米飯	柳葉魚	西芹甜不辣	時令蔬菜	冬粉湯	
9	二	白米飯	蒜泥白肉	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	什錦豆腐湯	水果
10	三	炒米粉 + 滷雞腿 + 關東煮					
11	四	白米飯	三菇燴豆腐	菜圃蛋	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果
12	五	糙米飯	洋蔥炒肉絲	麻婆豆腐	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
15	一	糙米飯	滷雞腿	 螞蟻上樹	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
16	二	白米飯	 滷肉(肉燥)	三菇燴豆腐	時令蔬菜	金針肉絲湯	水果
17	三	香芋鹹飯+海蚶麵線湯					
18	四	白米飯	紅燒魚片	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	芋香西米露	水果
19	五	糙米飯	炸肉排	客家小炒	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
22	一	糙米飯	鹹酥雞	肉末蒸蛋	時令蔬菜	冬瓜蛤湯	
23	二	白米飯	黑胡椒豬柳	銀芽炒豆乾	時令蔬菜	味噌海芽湯	水果
24	三			刀削麵 + 蔥花捲			
25	四	白米飯	咖哩馬鈴薯燒肉	炒三絲	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果
26	五	糙米飯	三杯雞	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
29	一	糙米飯	炸魚片	麻婆豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	
30	二	白米飯	香酥雞腿	玉米炒蛋	時令蔬菜	營養蔬菜湯	水果

菇類食材有「預防骨質疏鬆症」的效果

~菇類的營養成分與蔬菜、水果類似，含有大量的膳食纖維、維生素、維生素、礦物質，尤其維生素的含量特別高，屬於低卡路里的食品。維生素能讓肌肉與骨骼變得強壯，香菇中含有大量合成維生素的原料麥角酯醇，能提升鈣質的吸收率，有效預防與改善骨質疏鬆症。另外還有大量的穀胺酸能讓牙齒變得堅固、防止腦部老化，葡聚糖則能抵抗病毒。香菇的麥角酯醇會在受到日曬後轉換成維生素，所以請盡量攝取乾燥香菇。金針菇與滑菇則富含 -胺基丁酸，可讓腎臟與肝臟發揮正常功能，也能穩定血壓、安定神經。「松茸」堪稱秋季美食的王牌食材，擁有松茸油與桂皮酸甲酯，會散發特殊香氣。松茸可促進消化酵素的分泌，也有預防癌症的效果。這些菇類食材都含有大量的維生素，能迅速消除疲勞，尤其金針菇的含量更是首屈一指。