

金門縣金寧中小學111年11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)	附餐 (份)	熱量 (Kcal)
11月1日	二	糙米飯	香酥雞翅*1	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	點心	4	2.3	1.7	3	1	720
		白米, 糙米	雞翅	雞蛋, 豆腐, 蕃茄		白蘿蔔, 芹菜							
11月2日	三	什錦炒麵+茶葉蛋*1+酸白菜肉片湯					水果	4	2.8	0.7	2	1	658
			麵, 肉絲, 高麗菜, 魷耳條	雞蛋	大白菜, 肉片, 菇, 酸白菜								
11月3日	四	地瓜飯	薑汁肉片	三色玉米	季節時蔬	芋頭西米露	水果	5.6	2.1	1.5	2	1	737
		白米, 地瓜	肉片, 洋蔥, 薑泥	玉米, 紅蘿蔔, 小黃瓜		芋頭, 西谷米, 椰奶							
11月4日	五	糙米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	2.4	1.5	2.5	1	754
		白米, 糙米	雞丁, 米血糕, 九層塔	冬粉, 絞肉, 綠豆芽, 紅蘿蔔		高麗菜, 豆皮, 肉骨茶							
11月7日	一	白米飯	麻油肉片	沙茶滷味	季節時蔬	紫菜蛋花湯	黑芝麻牛乳	4.6	2.6	1.6	2.5	1	760
		白米	肉片, 高麗菜, 枸杞	白蘿蔔, 豆干, 米血糕, 貢丸		紫菜, 雞蛋							
11月8日	二	糙米飯	鹽酥雞	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.1	3	1.5	3	1	815
		白米, 糙米	雞丁	凍豆腐, 大白菜, 金針菇		綠豆, 薏仁							
11月9日	三	芋頭鹹飯+蛋餅*1+剝皮辣椒雞湯					水果	5	2.5	0.8	2.5	1	730
			白米, 芋頭, 肉絲	蛋餅	筍片, 雞丁, 剝皮辣椒								
11月10日	四	雜糧飯	泰式打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	2.7	2.2	2.5	1	710
		白米, 紫米, 糙米, 薏仁, 燕麥	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	蛋, 紅蘿蔔		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
11月11日	五	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	糖醋油豆腐	季節時蔬	鮮菇蘿蔔湯	水果	4	2.1	1.4	2.3	1	636
		白米, 糙米	蒲燒鯛魚	油豆腐, 蕃茄, 洋蔥		白蘿蔔, 菇, 大骨							
11月14日	一	白米飯	日式親子丼	泡菜年糕	季節時蔬	蕃茄洋葱湯	水果	4	2.3	2	2	1	653
		白米	雞丁, 洋蔥, 蛋, 青蔥	大白菜, 年糕, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋葱							
11月15日	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	客家小炒	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4	3	2.1	2.3	1	721
		白米, 糙米	豬柳, 洋葱	豆干, 肉絲, 乾魷魚, 芹菜		白蘿蔔, 大骨							
11月16日	三	義大利麵+烤雞腿*1+麥香山粉圓					水果	3.8	2.6	0.5	2	1	624
			義大利麵, 蕃茄, 絞肉, 玉米粒	雞腿	山粉圓, 麥茶								
11月17日 蔬食護眼餐	四	糙米飯	砂鍋凍豆腐	玉米枸杞炒蛋	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	4.3	2.3	1.5	2	1	661
		白米, 糙米	凍豆腐, 大白菜, 木耳	蛋, 玉米粒, 枸杞		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋葱, 奶粉							
11月18日	五	地瓜飯	照燒雞丁	海帶三絲	季節時蔬	酸辣湯	點心	4	2.8	2.2	2	1	725
		白米, 地瓜	雞丁, 小黃瓜, 洋葱	海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 肉絲		筍, 豆腐, 木耳, 肉絲, 蛋							
11月21日	一	白米飯	香菇肉燥	白菜滷	季節時蔬	海芽針菇湯	豆奶	4	2.7	1.9	2	1	710
		白米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	大白菜, 紅蘿蔔, 木耳片		海帶芽, 金針菇, 大骨							
11月22日	二	糙米飯	香酥魚排*1	洋葱炒蛋	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	2.8	1.7	3	1	728
		白米, 糙米	魚排	蛋, 洋葱		冬瓜, 大骨							
11月23日	三	金瓜米粉+黑糖饅頭*1+閩式宴菜					水果	5.5	1.3	0.7	2	1	650
			米粉, 南瓜, 肉絲, 紅蘿蔔	黑糖饅頭	筍, 金針菇, 肉絲, 香菇, 蛋								
11月24日	四	雜糧飯	咖哩雞丁	麻婆豆腐	季節時蔬	羅宋湯	水果	4.2	3	1.5	2	1	707
		白米, 紫米, 糙米, 薏仁, 燕麥	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐, 絞肉, 青蔥		高麗菜, 蕃茄, 白蘿蔔, 洋葱							
11月25日	五	糙米飯	泡菜炒肉片	鮮蔬黃瓜	季節時蔬	桃膠枸杞銀耳露	水果	4	2.1	2.3	2	1	645
		白米, 糙米	肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	黃瓜, 菇, 紅蘿蔔, 肉片		白木耳, 桃膠, 枸杞							
11月28日	一	白米飯	蘑菇醬炒肉柳	泰式粉絲	季節時蔬	金針排骨湯	水果	4.6	2.1	2	2.3	1	693
		白米	豬柳, 洋葱, 蘑菇醬	冬粉, 絞肉, 綠豆芽, 紅蘿蔔		金針, 白蘿蔔, 排骨							
11月29日	二	糙米飯	宮保雞丁	木須炒蛋	季節時蔬	燒仙草	水果	5	2.8	1.5	2.5	1	770
		白米, 糙米	雞丁, 洋葱, 花生	蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 小黃瓜		綠豆, 薏仁, 粉圓							
11月30日	三	味噌蔬菜湯拉麵+香滷雞翅*1					水果	5	2	0.5	1.5	1	640
			拉麵, 高麗菜, 肉片, 玉米粒	雞翅									

★營養補給站-11月17日供應「蔬食護眼餐」

護眼營養素

葉黃素+玉米黃素

吸收藍光
保護黃斑部

食物來源

綠色蔬菜、枸杞
菠菜、玉米

維生素C

防止眼老化
預防白內障

食物來源

柳丁、檸檬
奇異果

維生素A

強化視網膜
眼角膜功能

食物來源

胡蘿蔔、南瓜
綠花椰、蕃茄

花青素

改善血液循環
提升夜視能力

食物來源

藍莓、葡萄
紫番薯、茄子

維生素B群

活化視神經
舒緩充血症狀

食物來源

燕麥、糙米、蛋
綠色蔬菜、肉