

金門縣金寧中小學111年1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	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
4	二	糙米飯	鹽酥雞丁	花生海帶	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果
5	三	香芋鹹飯 + 海蚵麵線湯					
6	四	糙米飯	炒素冬粉	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	燒仙草	水果
7	五	糙米飯	糖醋里肌	肉末蒸蛋	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
10	一	糙米飯	柳葉魚*2	什錦滷味	時令蔬菜	玉米濃湯	
11	二	糙米飯	栗子燒雞翅	麻婆豆腐	時令蔬菜	香菇竹筍湯	水果
12	三	炒米粉+ 酸辣湯					
13	四	糙米飯	炸豬排	番茄蛋豆腐	時令蔬菜	綠豆粉條湯	水果
14	五	糙米飯	塔香三杯雞	韓式辣炒年糕	時令蔬菜	什錦豆腐湯	
17	一	糙米飯	黑胡椒豬柳	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
18	二	糙米飯	咖哩馬鈴薯雞丁	蔥花炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
19	三	水餃 + 關東煮				休業式	

別小看白蘿蔔，從葉到皮都營養！白蘿蔔很奇妙，除了白嫩嫩的蘿蔔肉以外，從葉到皮都有營養價值。植物的外皮最接近太陽，合成抗紫外線物質的能力高，通常也是抗氧化能力最強的部分，只要清洗乾淨，應儘量利用。蘿蔔葉除了可用來做堆肥，也可以當蔬菜炒來吃，或是替代芥菜、小芥菜做成「雪裡紅」。「冬吃蘿蔔，夏吃薑」，冬天吃過多熱的食物，容易造成體質燥熱，白蘿蔔葉可祛火生津，促進腸胃蠕動。蘿蔔皮富含蘿蔔硫素（Sulforaphane），為十字花科蔬菜裡最有益健康的化合物之一，可促進人體免疫機制，誘發肝臟解毒酵素的活性，可保護皮膚免受紫外線傷害。蘿蔔皮性涼、味辛甘，清熱利水，煮水後取汁喝，可緩解停經期的熱潮紅症狀。