

金門縣金寧中小學112年04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	附餐	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)	水果 (份)	熱量 (Kcal)
4月6日	四	白米飯	鳳梨咕咾肉	菜圃炒蛋	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	4.3	3	1.7	3	1	764
		白米	肉丁, 鳳梨, 洋蔥, 小黃瓜	雞蛋, 菜圃, 青蔥		海帶, 玉米							
4月7日	五	糙米飯	西芹炒三鮮	炸雙薯	季節時蔬	金針蘿蔔湯	水果	5.5	2.1	1.6	3	1	778
		白米, 糙米	肉片, 魷魚, 蝦仁, 西芹	地瓜薯條, 馬鈴薯條		金針, 白蘿蔔							
4月10日	一	白米飯	蔥油雞腿*1	沙茶滷味	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.4	2.2	1.6	2.3	1	677
		白米	雞腿	白蘿蔔, 米血, 貢丸, 豆干		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳							
4月11日	二	糙米飯	紅燒排骨	芹菜炒干絲	季節時蔬	冬瓜鮮菇湯	水果	4.5	2.7	1.7	2.5	1	733
		白米, 糙米	排骨, 馬鈴薯	豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		冬瓜, 秀珍菇							
4月12日	三	夏威夷炒飯+無骨香雞排*1+酸辣湯					豆奶	3.9	3	0.6	2.5	1	716
			白米, 肉絲, 雞蛋, 蝦仁	雞排	筍, 豆腐, 大白菜, 肉絲								
4月13日	四	燕麥飯	韓式泡菜鍋	玉米蒸蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	鮮奶酪	4.2	2.3	1.5	2.2	1	693
蔬食日		白米, 燕麥	油豆腐, 豆皮, 年糕, 泡菜	雞蛋, 玉米		豆腐, 高麗菜, 味噌							
4月14日	五	糙米飯	薑汁燒肉	泰式粉絲	季節時蔬	燒仙草	水果	5.6	2.1	1.5	2.3	1	751
		白米, 糙米	肉片, 洋蔥	冬粉, 絞肉, 豆芽菜, 紅蘿蔔		綠豆, 粉圓, 花豆, 薏仁							
4月17日	一	白米飯	沙茶肉片	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	芋頭西米露	水果	5.2	2.9	1.5	2.3	1	783
		白米	肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		芋頭, 西谷米, 椰奶							
4月18日	二	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	客家小炒	季節時蔬	肉羹湯	水果	4	2.8	1.8	2.2	1	694
		白米, 糙米	蒲燒鯛魚	豆干, 芹菜, 肉絲, 紅蘿蔔		大白菜, 肉羹, 筍絲							
4月19日	三	蕃茄蔬菜湯拉麵+香滷雞腿*1					薏仁糙米漿	4.3	2.7	1	2	1	709
			拉麵, 肉片, 蕃茄, 高麗菜	雞腿									
4月20日	四	地瓜飯	梅干扣肉	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	5.4	2.4	1.9	3	1	801
		白米, 地瓜	肉丁, 筍干, 梅干菜	麵疙瘩, 高麗菜, 肉片		白蘿蔔, 芹菜							
4月21日	五	糙米飯	鹽酥雞	螞蟻上樹	季節時蔬	大瓜魚丸湯	水果	4.9	2.8	1.5	2.3	1	754
		白米, 糙米	雞丁	冬粉, 絞肉, 豆芽菜, 紅蘿蔔		大黃瓜, 魚丸							
4月24日	一	白米飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	季節時蔬	綠豆地瓜湯	水果	4.9	3	1.8	2.2	1	772
		白米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 杏鮑菇		綠豆, 地瓜							
4月25日	二	雜糧飯	咖哩雞丁	桂竹筍炒肉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.7	2.2	1	719
		白米, 糙米, 紫米, 薏仁, 燕麥	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	桂竹筍, 肉絲		雞蛋, 紫菜, 龍骨							
4月26日	三	台式炒麵+蛋餅*1+閩式宴菜湯					高鈣牛乳	3.9	2.7	1.1	2.2	1	692
			油麵, 高麗菜, 肉絲, 雞蛋	蛋餅	筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋								
4月27日	四	紅藜小米飯	三杯鬼頭刀	日式關東煮	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	5.6	2.5	1.5	2.2	1	776
		白米, 紅藜麥, 小米	鬼頭刀, 米血糕, 杏鮑菇	白蘿蔔, 玉米, 黑輪		南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥							
4月28日	五	糙米飯	醬香豬排*1	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4	2.8	1.8	3	1	730
		白米, 糙米	豬排	雞蛋, 紅蘿蔔		高麗菜, 豆皮, 菇, 龍骨							

★營養補給站

鬼頭刀 Dolphin fish

鬼頭刀，又稱飛馬魚，外型上公的額頭較方；母的額頭較圓。肉質鮮甜黏實，熱量低且營養成分多元，產品型態多以魚排為主，乾煎、燒烤都美味，是深獲外國人喜愛的魚類之一。

主要營養素

熱量 78kcal (3.9%)

蛋白質 17.2g (28.7%)

支鏈胺基酸 3092mg

脂肪 0.5g (0.8%)

omega3 脂肪酸 142mg

omega3 脂肪酸組成
EPA-17mg
DHA-119mg
DPA-6mg
ALA-0mg

維生素

B1 0.15mg (12.5%)

葉酸 47.3ug (11.8%)

B2 0.08mg (6.2%)

B12 3.88ug (161.7%)

菸鹼酸 3.63mg (22.7%)

C 0.6mg (0.6%)

B6 0.33mg (22.0%)

E 1.12mg (α-TE) (9.3%)

礦物質

鈉 178mg

鈣 13mg (1.3%)

鋅 0.4mg (2.7%)

鉀 127mg

鎂 25mg (6.6%)

磷 155mg (19.4%)

●以每100克鬼頭刀魚片含量表示
●相關營養素以我國每日營養建議攝取量(RDA)的百分比表示 *營養諮詢:台北市郵政醫院-黃淑惠營養師

參考資料來源:

補助單位:行政院農業委員會漁業署 執行單位:財團法人台灣養殖漁業發展基金會

鬼頭刀營養蟲知



*優質蛋白質

豐富的支鏈胺基酸，是增肌減脂的好幫手。



*葉酸

幫助胎兒神經管發育，是孕婦補胎好來源。



*維生素B12

紅血球製造兵、維持神經、腸胃系統完整運作。