

金門縣金寧中小學113年06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)	油質及堅果種子類(份)	附餐(份)	熱量(Kcal)
6月3日	一	紅藜小米飯	鳳梨咕咾肉	家常豆腐	季節時蔬	海帶玉米湯	水果/黑芝麻	4.4	3	2	2.5	1	756
		白米, 小米, 紅藜麥	肉丁, 蕃茄, 小黃瓜, 洋蔥, 鳳梨	豆腐, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 白菜		海帶結, 玉米段, 龍骨	奶酪						
6月4日	二	糙米飯	迷迭香炒雞	雜菜粉絲煲	季節時蔬	馬鈴薯排骨湯	水果	5.7	3	1.6	2.3	1	828
		白米, 糙米	雞柳, 洋蔥, 彩椒, 青椒	冬粉, 鴻喜菇, *雞蛋, 絞肉, 紅蘿蔔		馬鈴薯, 排骨							
6月5日	三	地瓜飯	紅燒排骨	油燜桂竹筍	季節時蔬	海芽蛋花湯	豆奶/堅果	4	2.7	2.2	2.3	1	701
		白米, 地瓜	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	桂竹筍, 紅蘿蔔, 青蔥, 香菇, 肉絲		海帶芽, *雞蛋							
6月6日	四	糙米飯	玉米蒸蛋	三杯鮑菇豆干	季節時蔬	肉骨茶湯	水果/點心	4.2	2.9	1.5	2.2	1	708
		白米, 糙米	*雞蛋, 玉米粒, *柴魚	*豆干, 杏鮑菇, 九層塔		高麗菜, 香菇, 肉骨茶							
6月7日	五	茄汁義大利麵+酥炸脆薯+珍珠鮮奶茶					水果/肉蛋吐司	5.6	2.2	1	2.5	1	755
6月10日	一	端午節放假											0
6月11日	二	小米飯	日式南瓜燉肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	味噌菇菇湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.3	1	706
		白米, 小米	肉丁, 南瓜, 紅蘿蔔	雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥		海帶芽, 鴻喜菇, 金針菇, 味噌							
6月12日	三	肉燥乾麵+煉乳銀絲卷*1+季節時蔬+客家鹹湯圓					燕麥奶	4.9	3	1.3	2.5	1	773
6月13日	四	糙米飯	嘉義雞肉飯	鮮燴絲瓜	季節時蔬	香菇蘿蔔雞湯	水果	4	3	2.5	2.2	1	727
		白米, 糙米	雞肉絲, 油蔥醬, 高麗菜	絲瓜, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳		白蘿蔔, 乾香菇, 雞腿丁							
6月14日	五	燕麥飯	三杯魚丁	筍干滷肉	季節時蔬	紅豆薏仁湯	水果/堅果	5.7	2.8	1.5	2.4	1	815
		白米, 燕麥	*鬼頭刀, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	筍干, 肉丁, 紅蘿蔔		紅豆, 薏仁							
6月17日	一	紅藜小米飯	絞肉滑蛋	海帶炒干絲	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4	3	1.5	2	1	693
		白米, 小米, 紅藜麥	絞肉, *雞蛋	海帶絲, *豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		金針菇, 肉絲, 乾金針							
6月18日	二	糙米飯	糖醋魚丁	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.8	2.7	2	2.5	1	761
		白米, 糙米	*鱸魚, 洋蔥, 彩椒, 蕃茄	雞蛋, 馬鈴薯, *乳酪絲, 海苔粉		大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳							
6月19日	三	藜麥毛豆菇菇雞炊飯+蜜汁豬棒腿*1+肉羹湯					珍穀堅果牛乳	4.2	3	0.9	2.2	1	701
6月20日	四	雜糧飯	筍白筍燒雞	綜合滷味	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	5	2.6	1.9	2.3	1	756
		白米, 雜糧	雞丁, 筍白筍, 杏鮑菇	白蘿蔔, 海帶結, 米血, 貢丸		南瓜, 馬鈴薯, *雞蛋, *切粉, 洋蔥							
6月21日	五	糙米飯	蠔油肉片	麻婆豆腐	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	嫩仙草	4	3	1.7	2.3	1	711
		白米, 糙米	肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔	*豆腐, 絞肉, 青蔥		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
6月24日	一	小米飯	蔥爆肉絲	香菇干貝蒸蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	3	1.7	2.2	1	707
		白米, 小米	肉絲, 洋蔥, 青蔥, 紅蘿蔔	雞蛋, *干貝, 香菇, 青蔥		海帶芽, 高麗菜, 味噌							
6月25日	二	糙米飯	肉燥虱目魚柳	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	金針蘿蔔湯	紅豆燕麥牛乳	4.7	2.6	1.7	2.2	1	726
		白米, 糙米	*虱目魚, 絞肉, 金針菇, 紅蔥頭	蕃茄, 玉米粒, 絞肉, 毛豆		白蘿蔔, 乾金針, 龍骨							
6月26日	三	地瓜飯	雞肉親子丼	螞蟻上樹	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	5.2	2.6	1.8	2.3	1	768
		白米, 地瓜	雞丁, 洋蔥, 雞蛋, *柴魚	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇		白木耳, 桂圓, 枸杞							
6月27日	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蝦仁蘿蔔炒蛋	季節時蔬	竹筍大骨湯	果蔬汁/堅果	4.5	2.7	1.8	2.3	1	726
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔, *蝦仁		竹筍, 龍骨							
6月28日	五	結業式-炸雞排											0

本菜單「*」表示含有甲殼、芒果、花生、奶製品、蛋製品、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽等，不適合其過敏體質者食用。

★營養補給站

端午請別太放粽

DRAGON BOAT FESTIVAL

教你吃"粽"不怕重

1天1顆
替換正餐澱粉



沾醬減半更清爽
減少鈉攝取



甜粽要克制
過量會造成糖份及澱粉過多



搭配蔬果
增加膳食纖維攝取

