

金門縣金寧中小學附設幼兒園 112年10月份營養午餐 ◎本校使用國產豬肉

日期	星期	早點	鮮奶	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	午點
10月2日	一	肉羹麵	鮮奶	白米飯 白米	紅燒排骨 排骨.白蘿蔔.紅蘿蔔	吻仔魚炒蔥蛋 雞蛋.吻仔魚.青蔥	季節時蔬	味噌蔬菜湯 高麗菜.海帶芽.味噌	水果	山藥雞茸粥
10月3日	二	厚呷雞皇后堡	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	糖醋雞丁 雞丁.蕃茄.洋蔥	客家小炒 豆干.芹菜.肉絲.乾魷魚	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯 白木耳.桂圓.枸杞	水果	蕃茄雞蛋麵
10月4日	三	廣東粥	鮮奶	肉絲炒烏龍+香滷豬排*1+關東煮湯 烏龍麵.肉絲.泡菜.大白菜 豬排 白蘿蔔.黑輪.玉米.柴魚片					水果	鮮蔬魚丸湯
10月5日	四	起司蛋餅	鮮奶	地瓜飯 白米.地瓜	鳳梨咕咾肉 肉丁.鳳梨.洋蔥.小黃瓜	海帶炒干絲 海帶絲.豆干絲.芹菜	季節時蔬	南瓜濃湯 南瓜.馬鈴薯.雞蛋.奶粉	水果	香蒜麵包
10月6日	五	唐揚雞飯糰	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	肉燥虱目魚柳 虱目魚柳.絞肉.金針菇.蔥	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔	季節時蔬	竹筍大骨湯 竹筍.大骨	水果	生日蛋糕
10月9日	一			國慶日放假						
10月10日	二			國慶日放假						
10月11日	三	搶鍋麵	鮮奶	夏威夷炒飯+酸辣湯 白米.玉米粒.絞肉.鳳梨.蝦仁 筍絲.大白菜.豆腐.肉絲.雞蛋					水果	滑蛋雞茸蔬菜粥
10月12日	四	素鹹粥	鮮奶	紅藜小米飯 白米.小米.紅藜	糖醋百頁 百頁.彩椒.洋蔥.蕃茄	日式蒸蛋 雞蛋.玉米粒	季節時蔬	肉骨茶湯 高麗菜.香菇.肉骨茶	水果	雞蛋糕
10月13日	五	鮪魚蛋吐司	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	匈牙利燉肉 肉丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐.大白菜.金針菇	季節時蔬	蘑菇肉片湯 肉片.蘑菇.白蘿蔔	水果	小籠包
10月16日	一	芋頭香菇瘦肉粥	鮮奶	白米飯 白米	日式燒肉 肉片.洋蔥.紅蘿蔔	香酥旗魚塊 旗魚塊.馬鈴薯條	季節時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜.大骨	水果	蒸餃
10月17日	二	鍋燒雞絲麵	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	塔香雞丁 雞丁.杏鮑菇.米血糕.九層塔	蕃茄豆腐蛋 雞蛋.蕃茄.豆腐	季節時蔬	香菇竹筍湯 竹筍.香菇.大骨	水果	吻仔魚雞蛋粥
10月18日	三	海產粥	鮮奶	味噌蔬菜湯拉麵+香滷雞腿*1 拉麵.肉片.高麗菜.玉米粒 雞腿					水果	海苔豬排飯捲
10月19日	四	起司蛋吐司	鮮奶	地瓜飯 白米.地瓜	洋蔥炒肉絲 肉絲.洋蔥.紅蘿蔔	沙茶粉絲 冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔	季節時蔬	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁	水果	玉米濃湯
10月20日	五	鱈魚堡	鮮奶	雜糧飯 白米.糙米.薏仁.燕麥.紫米	咖哩雞丁 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	蘿蔔燒豆干 白蘿蔔.海帶結.豆干	季節時蔬	金針肉絲湯 金針花.金針菇.肉絲	水果	紅豆餅
10月23日	一	味噌蔬菜湯拉麵	鮮奶	白米飯 白米	什錦燴三鮮 肉片.魷魚.蝦仁.花椰菜	奶油玉米肉末 玉米.絞肉.小黃瓜.奶油	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜.大骨	水果	披薩
10月24日	二	麵線糊	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	麻油雞丁 雞丁.高麗菜	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔	季節時蔬	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌	水果	洋蔥雞絲熱壓吐司
10月25日	三	玉米絞肉蔬菜粥	鮮奶	炸醬麵+蒜香花椰菜+肉羹湯 白麵.絞肉.豆干丁.小黃瓜 青花菜.白花菜 筍絲.大白菜.肉羹.紅蘿蔔					水果	雜菜粉絲煲
10月26日	四	蘿蔔糕	鮮奶	紅藜小米飯 白米.小米.紅藜	泰式打拋豬 絞肉.蕃茄.洋蔥.九層塔	蜜汁豆干 豆干.杏鮑菇.白芝麻	季節時蔬	八寶粥 綠豆.薏仁.花生.糯米.紅豆.糯米.桂圓.小米	水果	大滷湯
10月27日	五	水煎包	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	鹽酥雞 雞丁.地瓜薯條	綜合滷味 白蘿蔔.豆干.海帶結	季節時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄.洋蔥.雞蛋	水果	章魚燒
10月30日	一	皮蛋瘦肉粥	鮮奶	白米飯 白米	蒲燒鯛魚*1 蒲燒鯛魚	蘑菇醬燒豬柳 豬柳.洋蔥.紅蘿蔔	季節時蔬	閩式宴菜湯 筍絲.金針菇.肉絲.雞蛋	水果	豆花
10月31日	二	肉蛋吐司	鮮奶	糙米飯 白米.糙米	春川炒雞 雞丁.高麗菜	玉米炒蝦仁 玉米粒.蝦仁.絞肉.紅蘿蔔	季節時蔬	紅燒蔬菜湯 白蘿蔔.蕃茄.洋蔥.紅蘿蔔	水果	蔥燒豬肉小麥麵

★營養補給站

鮮奶



超高溫殺菌法(UHT)，牛奶在120-130℃環境中殺菌，讓99%以上細菌死亡，但對少數耐熱孢子無效。

滅菌方式

需冷藏且保存期限短

保存方式

保久乳



130℃以上高溫高壓滅菌，且採無菌裝填，不會添加防腐劑。

可常溫存放，有效期限可達六個月



鮮乳和保久乳來源一樣，營養價值大部分是相同的，兩者皆是補充鈣質與蛋白質的良好來源，建議每日攝取2杯奶(1杯240cc)。

供應日數20天