

金門縣金寧中小學附設幼兒園112年08-09月份營養午餐

◎本校使用國產豬肉

日期	星期	早點		主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	午點
8月30日	三	玉米蛋餅	鮮奶	日式炒烏龍+肉羹湯					水果	高麗菜肉丸粥
				烏龍麵, 肉絲, 魷魚條, 高麗菜		筍絲, 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔				
8月31日	四	蔬菜蛋花粥	鮮奶	白米飯	洋蔥炒蛋	沙茶素粉絲	季節時蔬	紅豆紫米牛奶湯	水果	素食粿條湯
				白米	雞蛋, 洋蔥	冬粉, 芹菜, 紅蘿蔔, 豆干丁		紅豆, 紫米, 牛奶		
9月1日	五	鮪魚蛋堡	鮮奶	糙米飯	蒜泥肉片	壽喜燒豆腐	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	生日蛋糕
				白米, 糙米	肉片, 蒜蓉醬	豆腐, 大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔		冬瓜, 排骨		
9月4日	一	起司蛋餅	鮮奶	白米飯	洋蔥炒肉絲	客家小炒	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	什錦拉麵
				白米	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 乾魷魚		雞蛋, 紫菜		
9月5日	二	廣東粥	鮮奶	糙米飯	三杯雞丁	關東煮	季節時蔬	桂圓銀耳甜湯	水果	南瓜濃湯
				白米, 糙米	雞丁, 杏鮑菇, 九層塔	白蘿蔔, 玉米, 豆腐		桂圓, 白木耳, 枸杞		
9月6日	三	鱈魚堡	鮮奶	台式炒麵+閩式宴菜湯					水果	滑蛋雞茸蔬菜粥
				油麵, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔		金針菇, 肉絲, 雞蛋				
9月7日	四	素鹹粥	鮮奶	紅藜小米飯	蒜酥炒白菜	玉米炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	蔥麵包
				白米, 小米, 紅藜麥	大白菜	雞蛋, 玉米粒		豆腐, 高麗菜, 味噌		
9月8日	五	刈包蛋	鮮奶	糙米飯	鹽酥雞	綜合滷味	季節時蔬	蕃茄洋蔥湯	水果	蒸餃
				白米, 糙米	雞丁	白蘿蔔, 豆干, 海帶結		蕃茄, 洋蔥, 大骨		
9月11日	一	起司蛋吐司	鮮奶	白米飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	季節時蔬	綠豆湯	水果	蒜味肉羹湯
				白米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 杏鮑菇		綠豆		
9月12日	二	香菇竹筍瘦肉粥	鮮奶	糙米飯	香滷雞腿*1	絲瓜滑蛋	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	蔥燒豬肉湯麵
				白米, 糙米	雞腿	雞蛋, 絲瓜, 枸杞		白蘿蔔, 排骨		
9月13日	三	饅頭夾蛋	鮮奶	蕃茄肉醬義大利麵+南瓜濃湯					水果	鮮蔬餛飩湯
				義大利麵, 蕃茄, 玉米粒, 絞肉, 洋蔥		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 牛奶				
9月14日	四	味噌蔬菜湯拉麵	鮮奶	地瓜飯	蘿蔔燒海帶	毛豆炒蛋	季節時蔬	金針蔬菜湯	水果	雞蛋仔
				白米, 地瓜	白蘿蔔, 海帶結	雞蛋, 毛豆仁		金針菇, 金針花		
9月15日	五	蘿蔔糕	鮮奶	糙米飯	糖醋魚丁	哨子豆腐	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	海苔燒肉飯捲
				白米, 糙米	兔頭刀, 洋蔥, 彩椒, 蕃茄	豆腐, 絞肉, 青蔥		高麗菜, 香菇, 雞骨, 肉骨茶包		
9月18日	一	雞腿排吐司	鮮奶	白米飯	鳳梨胡麻肉片	玉米肉末	季節時蔬	關東煮湯	水果	山藥玉米雞肉粥
				白米	肉片, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨, 胡麻醬	玉米, 絞肉, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 黑輪, 凍豆腐, 柴魚片		
9月19日	二	搶鍋麵	鮮奶	糙米飯	無錫排骨	海帶炒干絲	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	滿煎糕
				白米, 糙米	排骨, 馬鈴薯	海帶絲, 豆干, 芹菜		竹筍, 香菇		
9月20日	三	皮蛋瘦肉粥	鮮奶	咖哩炒飯+酸辣湯					水果	蕃茄雞蛋麵
				絞肉, 蝦仁, 雞蛋, 花椰菜, 香菇		筍絲, 大白菜, 豆腐, 雞蛋, 肉絲				
9月21日	四	玉米蔬菜蛋花粥	鮮奶	雜糧飯	蜜汁杏鮑菇	白菜燒豆腐	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	南瓜吐司
				白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 薏仁	杏鮑菇	大白菜, 豆腐, 金針菇		白蘿蔔, 蕃茄, 紅蘿蔔, 洋蔥		
9月22日	五	燒肉飯糰	鮮奶	糙米飯	BBQ雙鮮	沙茶滷味	季節時蔬	八寶粥	水果	鮮蔬餛飩湯
				白米, 糙米	肉片, 鮑魚圈, 花椰菜, 彩椒	白蘿蔔, 豆干, 海帶, 香菇		綠豆, 薏仁, 花生, 紫米, 紅豆, 糯米, 桂圓, 小豆		
9月23日	六	厚切里肌帕尼尼	鮮奶	紅藜小米飯	筍白筍燒雞	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	章魚燒
				白米, 小米, 紅藜麥	雞丁, 筍白筍, 杏鮑菇	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲		冬瓜, 魚丸		

9月25日	一	芋香肉茸粥	鮮奶	白米飯		蒲燒鯛魚*1	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	蘑菇肉片湯		水果	洋蔥雞絲熱壓吐司	
				白米	蒲燒鯛魚	雞蛋, 蕃茄, 豆腐				蘑菇, 白蘿蔔, 肉片			
9月26日	二	鍋燒雞絲麵	鮮奶	糙米飯		筍干扣肉	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	冬瓜山粉圓		水果	玉米濃湯	
				白米, 糙米	肉丁, 筍干, 乾香菇	麵疙瘩, 高麗菜, 肉片				山粉圓, 冬瓜磚			
9月27日	三	肉蛋吐司	鮮奶	古早味炒米粉+大滷湯								水果	叻仔魚雞蛋粥
				米粉, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 紅蔥頭				筍絲, 大白菜, 豆腐, 肉絲, 雞蛋					
9月28日	四	蔥抓餅	鮮奶	雜糧飯		咖哩油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯		水果	豆花	
				白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 薏仁		油豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔		大白菜, 木耳絲, 菇				
9月29日	五			中秋節放假									

★營養補給站
 供應日數23天



中秋柚子季
 2-3瓣熱量約60卡=1份水果

維生素C

幫助抗氧化，防止色素沉澱



鈣質

保護骨骼健康

膳食纖維

高纖，促進腸胃蠕動