

金門縣金寧中小學112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)	油脂及堅果種子類 (份)	水果 (份)	熱量 (Kcal)
6月1日	四	地瓜飯	麻油雞丁	塔香甜不辣	季節時蔬	大滷湯	水果	5	2.8	2.1	2.4	1	781
		白米, 地瓜	雞丁, 高麗菜, 枸杞	甜不辣條, 洋蔥, 九層塔		筍絲, 白菜, 豆腐, 雞蛋							
6月2日	五	糙米飯	香菇肉燥	泡菜炒豆皮	季節時蔬	金針肉絲湯	鮮奶酪	4	3	2.1	2.3	1	751
		白米, 糙米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	豆皮, 大白菜, 泡菜		金針, 肉絲, 菇							
6月5日	一	白米飯	蔥燒子排	沙茶粉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.7	2.5	1.6	2.4	1	725
		白米	排骨, 白蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		紫菜, 雞蛋, 龍骨							
6月6日	二	糙米飯	桂竹筍燒肉	蜜汁豆干	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	3	1.8	2.3	1	714
		白米, 糙米	肉丁, 桂竹筍, 紅蘿蔔	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		冬瓜, 大骨							
6月7日	三	蕃茄肉醬螺旋麵+麥克雞塊*2+小漢堡+珍珠鮮奶茶						4	2	0.6	2.4	1	613
		螺旋麵, 絞肉, 玉米粒, 蕃茄	麥克雞塊	小漢堡	珍珠, 紅茶, 奶粉								
6月8日	四	紅藜小米飯	咖哩燴百頁	護眼起司蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	黃豆奶	4.4	2	1.7	2.4	1	699
蔬食日		白米, 紅藜麥, 小米	百頁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 起司		高麗菜, 菇, 豆皮, 肉骨茶包							
6月9日	五	糙米飯	卡啦雞翅*1	鮮燴絲瓜	季節時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	2	1.9	3	1	708
		白米, 糙米	雞翅	絲瓜, 肉片, 蛤蜊, 菇		玉米, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋蔥							
6月12日	一	海苔飯	筍白筍燒雞	奶油玉米肉末	季節時蔬	白菜魚丸湯	水果	4.7	2.8	1.6	2.3	1	743
		白米, 海苔粉	雞丁, 筍白筍, 青蔥	玉米粒, 絞肉, 紅蘿蔔, 奶油		大白菜, 魚丸							
6月13日	二	糙米飯	鳳梨胡麻肉片	麻婆豆腐	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4	3	1.8	2.2	1	709
		白米, 糙米	肉片, 鳳梨, 洋蔥, 彩椒	豆腐, 絞肉, 青蔥		白蘿蔔, 芹菜, 大骨							
6月14日	三	泰式咖哩炒飯+酸辣湯					高鈣牛乳	4	2.5	1	2.2	1	682
			白米, 蝦仁, 絞肉, 雞蛋	筍絲, 白菜, 豆腐, 雞蛋, 肉絲									
6月15日	四	地瓜飯	蒜泥肉片	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	八寶粥	水果	5.4	3	1.5	2.2	1	800
		白米, 地瓜	肉片, 蒜泥	凍豆腐, 大白菜, 菇		綠豆, 薏仁, 小麥, 紅豆, 紫米, 糯米, 桂圓, 花生							
6月16日	五	糙米飯	燕麥虱目魚柳	香菇蒸蛋	季節時蔬	竹筍大骨湯	果汁	4	3	1.3	2.5	1	740
		白米, 糙米	虱目魚柳	雞蛋, 香菇		竹筍, 大骨							
6月17日	六	雜糧飯	無錫排骨	沙茶滷味	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	5.1	2.8	1.5	2.5	1	777
		白米, 糙米, 紫米, 薏仁, 燕麥	排骨, 馬鈴薯	白蘿蔔, 豆干, 貢丸, 米血		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
6月19日	一	海苔飯	洋蔥炒肉絲	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	綠豆湯	水果	5	3	1.6	2.4	1	783
		白米, 海苔粉	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		綠豆							
6月20日	二	糙米飯	鹽酥雞	蘿蔔燒麵輪	季節時蔬	酸白菜湯	水果	4	3	1.8	3	1	745
		白米, 糙米	雞丁	白蘿蔔, 麵輪, 肉丁		酸白菜, 肉片, 菇							
6月21日	三	台式炒麵+閩式宴菜湯					薏仁糙米漿	4	2	1.2	2.3	1	654
			麵, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔	筍絲, 肉絲, 雞蛋, 金針菇									
6月22日	四	端午節放假											0
6月23日	五	端午節放假											0
6月26日	一	白米飯	泰式打拋豬	客家小炒	季節時蔬	冬瓜山粉圓湯	水果	4	3	1.8	2.4	1	718
		白米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干片, 肉絲, 芹菜, 紅蘿蔔		冬瓜磚, 山粉圓							
6月27日	二	糙米飯	塔香雞丁	豆腐燴鮮蚵	季節時蔬	白菜鮮蔬湯	水果	4.7	3.6	1.5	2.3	1	800
		白米, 糙米	雞丁, 米血, 杏鮑菇, 九層塔	豆腐, 絞肉, 鮮蚵, 青蔥		大白菜, 金針菇, 木耳, 大骨							
6月28日	三	燕麥飯	荷葉小米蒸肉	海帶炒干絲	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	果汁	4.9	2.5	1.9	2.3	1	772
		白米, 燕麥	肉片, 小米, 地瓜	海帶絲, 芹菜, 豆干絲, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋蔥, 雞蛋, 大骨							
6月29日	四	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	海苔洋芋炒蛋	季節時蔬	肉羹湯	水果	4.4	3	1.7	2.3	1	739
		白米, 糙米	蒲燒鯛魚	雞蛋, 馬鈴薯, 海苔粉		大白菜, 肉羹, 筍絲							
6月30日	五	結業式-香酥雞排											

★營養補給站



認識莢白筍

1. 豐富膳食纖維
促進腸胃道蠕動、預防便秘
2. 富含礦物質鉀
有助於血壓控制，排除多餘鈉量
3. 多種維生素及礦物質
維持正常生理機能
4. 水分多、低熱量