

# 金門縣金寧中小學112年11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)	附餐(份)	熱量(Kcal)
11月1日	三	藜麥毛豆菇菇雞炊飯+酸辣湯					水果/堅果	4	2	1	2	1	855
			紅藜麥, 毛豆, 雞柳, 菇, 玉米粒	筍絲, 大白菜, 豆腐, 肉絲, 雞蛋									
11月2日	四	雜糧飯	無錫排骨	海帶炒干絲	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.5	1	683
		白米, 五穀米	排骨, 馬鈴薯	海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		白木耳, 桂圓, 枸杞							
11月3日	五	糙米飯	香酥雞翅*1	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	竹筍大骨湯	果汁	4	2.2	1.5	3	1	708
		白米, 糙米	雞翅	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		竹筍, 大骨							
11月6日	一	紅藜小米飯	麻油雞丁	客家小炒	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	3	1.5	2.3	1	806
		白米, 小米, 紅藜麥	雞丁, 高麗菜	豆干, 芹菜, 肉絲, 乾魷魚		綠豆, 薏仁							
11月7日	二	糙米飯	香菇肉燥	沙茶粉絲	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4.9	2.8	1.5	2.3	1	754
		白米, 糙米	絞肉, 豆干, 乾香菇	冬粉, 高麗菜, 絞肉		白蘿蔔, 大骨							
11月8日	三	芋頭鹹飯+蒜香花椰菜+山藥排骨湯					水果/堅果	5.1	2.1	1.5	2.2	1	771
			高麗菜, 肉絲, 芋頭, 芹菜	青花菜, 白花菜	山藥, 枸杞, 排骨								
11月9日	四	燕麥飯	鐵板油豆腐	香蔥炒蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	水果/豆奶	4	2.5	1.7	2.4	1	768
蔬食日		白米, 燕麥	油豆腐, 洋蔥, 玉米筍, 菇	雞蛋, 蔥		高麗菜, 香菇, 肉骨茶							
11月10日	五	糙米飯	香酥虱目魚柳	綜合滷味	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	5.2	3	1.7	3	1	857
		白米, 糙米	虱目魚柳, 薯條	白蘿蔔, 豆干, 海帶結, 貢丸		竹筍, 香菇							
11月13日	一	紅藜小米飯	黑胡椒雞柳	螞蟻上樹	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.9	2.8	1.6	2.3	1	757
		白米, 小米, 紅藜麥	雞柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	冬粉, 絞肉, 豆芽菜, 紅蘿蔔		豆腐, 海帶芽, 味噌							
11月14日	二	糙米飯	鳳梨咕咾肉	關東煮	季節時蔬	八寶粥	水果	5.1	2.3	1.7	3	1	767
		白米, 糙米	肉丁, 洋蔥, 小黃瓜	白蘿蔔, 玉米段, 黑輪, 柴魚		綠豆, 圓糯米, 桂圓, 花生, 薏仁, 小米, 紅豆, 紫米							
11月15日	三	咖哩肉絲烏龍麵+閩式宴菜湯					水果/燕麥奶	4	2.1	1.5	2.2	1	754
			烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 菇	筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋, 紅蘿蔔									
11月16日	四	糙米飯	砂鍋鱸魚煲	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4	3	1.6	2.4	1	713
		白米, 糙米	鱸魚, 豆腐, 高麗菜	雞蛋, 馬鈴薯, 乳酪絲		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
11月17日	五	雜糧飯	蒜泥肉片	泡菜凍豆腐	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	4	3	1.7	2.2	1	737
		白米, 五穀米	肉片, 蒜泥	凍豆腐, 高麗菜, 泡菜, 金針菇		海帶結, 玉米段, 龍骨							
11月20日	一	紅藜小米飯	鮮燴雞柳	韓式炒年糕	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.4	2.7	1.7	2.2	1	782
		白米, 小米, 紅藜麥	雞柳, 玉米筍, 彩椒	年糕, 肉片, 大白菜, 泡菜		紫菜, 雞蛋							
11月21日	二	糙米飯	匈牙利燻肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.6	3	1.8	2.4	1	760
		白米, 糙米	肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 洋蔥, 青蔥		金針菇, 肉絲, 乾金針							
11月22日	三	海產粥+日式燒肉+刈包*1					水果/珍穀堅果牛乳	4	3	1.1	2	1	773
			白米, 魚丁, 魷魚, 干貝, 肉絲, 高麗菜	肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	刈包								
11月23日	四	燕麥飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	季節時蔬	紅豆紫米牛奶湯	水果	5	3	1.7	2.2	1	777
		白米, 燕麥	絞肉, 蕃茄, 洋蔥	豆干, 杏鮑菇		紅豆, 紫米, 奶粉							
11月24日	五	糙米飯	三杯小卷	奶香培根燉白菜	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.2	2.6	2.6	2.2	1	773
		白米, 糙米	小卷, 肉片, 杏鮑菇	大白菜, 培根, 菇		冬瓜, 大骨							
11月27日	一	紅藜小米飯	蒲燒鯛魚*1	洋蔥炒肉絲	季節時蔬	肉羹湯	水果	4	2.8	2	2.2	1	699
		白米, 小米, 紅藜麥	蒲燒鯛魚	肉絲, 洋蔥		筍絲, 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔							
11月28日	二	糙米飯	鹽酥雞	沙茶滷味	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	5.3	3	1.6	3	1	831
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯條	白蘿蔔, 米血, 貢丸, 豆干		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
11月29日	三	蕃茄蔬菜湯拉麵+香滷雞腿*1+沖繩黑糖捲*1					玉米脆片 奶酪	6.5	3	0.9	2	1	913
			拉麵, 蕃茄, 肉片, 高麗菜, 雞蛋	雞腿	黑糖捲								
11月30日	四	雜糧飯	咖哩豬	鮮燴花椰	季節時蔬	燒仙草	水果	5.7	2.7	1.8	2.2	1	806
		白米, 五穀米	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	青花菜, 白花菜, 魷魚, 杏鮑菇		綠豆, 薏仁, 粉圓, 花豆							

## ★營養補給站

**山藥產季：**  
國產山藥的產期從10月到隔年2月，盛產於11月。

**營養價值：**  
含有豐富的皂苷、黏蛋白、澱粉、維生素及礦物質等成分，可以輔助免疫功能，且對於胃、腸道潰瘍，具有很好的預防效果。

### 挑選方式：

- ✓ 切口無變色、表面稍有濕潤感、無乾枯裂痕及發霉
- ✓ 外皮光潔、顏色均勻、無腐爛、鬚根纖細且數量多



- ✓ 大小相同時，以拿起較重者為佳
- ✓ 注意外皮無斑點、傷口或蟲咬