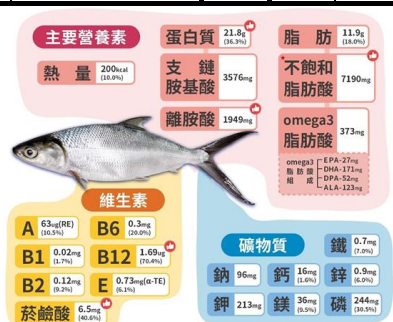
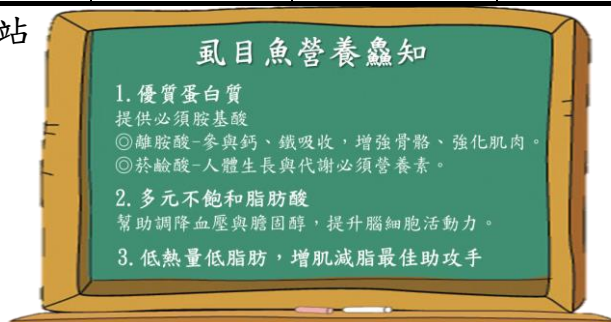


金門縣金寧中小學112年05月份營養午餐菜單

◎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)	
5月1日	一	白米飯	BBQ雙鮮	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	5.3	2.3	1.6	2.2	1	743	
		白米	肉片、魷魚、玉米、彩椒	麵疙瘩、高麗菜、肉片		冬瓜、魚丸								
5月2日	二	糙米飯	無錫排骨	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.3	3	1.5	2.2	1	793	
		白米、糙米	排骨、馬鈴薯	凍豆腐、大白菜、金針菇		綠豆、薏仁								
5月3日	三	紅燒拉麵+香酥石斑魚						鮮奶酪	4.6	3	0.9	2	1	750
			拉麵、排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔	石斑魚										
5月4日	四	燕麥飯	糖醋燒百頁	起司玉米蛋	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	4.7	2	1.4	2.4	1	682	
蔬食日		白米、燕麥	百頁、青椒、彩椒、洋蔥	雞蛋、玉米粒、起司		南瓜、馬鈴薯、雞蛋、洋蔥								
5月5日	五	糙米飯	香酥雞腿*1	蜜汁豆干	季節時蔬	金針蘿蔔湯	豆奶	4	3	1.5	3	1	768	
		白米、糙米	雞腿	豆干、杏鮑菇、白芝麻		白蘿蔔、金針、大骨								
5月8日	一	白米飯	泡菜豬肉	三色玉米	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.3	2.2	1.7	2.2	1	668	
		白米	肉片、大白菜、紅蘿蔔	玉米粒、絞肉、紅蘿蔔		竹筍、香菇								
5月9日	二	糙米飯	鹽酥雞	沙茶滷味	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.1	2.9	1.7	3	1	742	
		白米、糙米	雞丁	白蘿蔔、貢丸、米血、豆干		大白菜、木耳、大骨								
5月10日	三	古早味炒米粉+起司捲*1+酸辣湯						黑芝麻牛乳	5.2	2.5	1	2	1	757
			米粉、肉絲、雞蛋、高麗菜	起司捲	筍絲、大白菜、豆腐、雞蛋									
5月11日	四	糙米飯	蒲燒鯛魚*1	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	關東煮湯	水果	4	2.3	1.5	2.2	1	649	
		白米、糙米	蒲燒鯛魚	雞蛋、豆腐、蕃茄		白蘿蔔、黑輪、玉米								
5月12日	五	雜糧飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	黃瓜肉片湯	水果	5	2.9	1.6	2.3	1	771	
		白米、糙米、紫米、薏仁、燕麥	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	冬粉、絞肉、高麗菜		大黃瓜、肉片								
5月15日	一	白米飯	泰式打拋豬	菜圃炒蛋	季節時蔬	紅豆紫米牛奶湯	水果	4.6	2.8	1.9	2.4	1	748	
		白米	絞肉、蕃茄、洋蔥、九層塔	雞蛋、菜圃、青蔥		紅豆、紫米、牛奶								
5月16日	二	糙米飯	蔥燒子排	雙色地瓜球*6	季節時蔬	大滷湯	水果	5.7	2.9	1.6	3	1	852	
		白米、糙米	排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥	紫地瓜球、黃地瓜球		筍、白菜、豆腐、肉絲								
5月17日	三	海鮮蔬菜湯麵+肉包*1						珍穀堅果牛乳	4.7	2.8	0.6	1	1	689
			麵、肉片、高麗菜、蝦仁	肉包										
5月18日	四	芝麻飯	鳳梨咕咾肉	沙茶粉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.9	1.5	3	1	765	
		白米、黑芝麻	肉丁、洋蔥、小黃瓜、鳳梨	冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔		紫菜、雞蛋、大骨								
5月19日	五	糙米飯	三杯雞丁	椒鹽毛豆莢	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	2.9	1.5	2.3	1	706	
		白米、糙米	雞丁、米血糕、杏鮑菇、九層塔	毛豆莢		高麗菜、豆皮、香菇、龍骨								
5月22日	一	白米飯	糖醋魚丁	玉米蒸蛋	季節時蔬	酸白菜湯	果汁	4	3	1.6	2.5	1	718	
		白米	魚丁、洋蔥、彩椒	雞蛋、玉米粒、柴魚片		酸白菜、大白菜、金針菇								
5月23日	二	糙米飯	壽喜燒肉片	虱目魚丸炸醬	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	3	1.9	2.2	1	712	
		白米、糙米	肉片、大白菜、紅蘿蔔	虱目魚丸、豆干丁		冬瓜、大骨								
5月24日	三	蝦仁蛋炒飯+蔥油雞腿*1+紅燒鮮蔬湯						薏仁糙米漿	4	2.9	0.9	2	1	700
			白米、肉絲、蝦仁、雞蛋、高麗菜	雞腿	白蘿蔔、玉米、蕃茄、洋蔥									
5月25日	四	雜糧飯	馬鈴薯燉肉	絲瓜粉絲煲	季節時蔬	肉羹湯	水果	5	2.3	1.9	2.2	1	729	
		白米、糙米、紫米、薏仁、燕麥	肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	絲瓜、雞蛋、紅蘿蔔、冬粉		白菜、筍、肉羹								
5月26日	五	糙米飯	泰式酸甜雞	關東煮	季節時蔬	麥香粉圓牛奶	水果	5.4	2	1.7	2.2	1	730	
		白米、糙米	雞丁、洋蔥、彩椒	白蘿蔔、黑輪、玉米段		麥茶、珍珠、奶粉								
5月29日	一	白米飯	筍干扣肉	麻婆豆腐	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4	3	1.5	2.2	1	702	
		白米	肉丁、筍干	豆腐、絞肉、青蔥		白蘿蔔、芹菜、大骨								
5月30日	二	糙米飯	鹽酥魚柳	客家小炒	季節時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果	4.3	3	1.6	3	1	761	
		白米、糙米	虱目魚柳	豆干、肉絲、乾魷魚、芹菜		高麗菜、蕃茄、洋蔥、龍骨								
5月31日	三	台式炒麵+閩式宴菜湯						燕麥奶	4	2.3	1.2	2	1	663
			油麵、肉絲、雞蛋、高麗菜	筍、金針菇、肉絲、雞蛋										

★營養補給站



參考資料：財團法人台灣養殖漁業發展基金會