

金門縣金寧中小學112年02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)
2月13日	一	蕃茄刀削湯麵+起司捲*1					水果	6	1.9	1	1.5	1	715
			刀削麵, 蕃茄, 高麗菜, 肉片, 雞蛋	起司捲									
2月14日	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	泡菜百頁	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4	2.7	2	2.3	1	696
		白米, 糙米	豬柳, 洋蔥	百頁, 泡菜, 大白菜		高麗菜, 豆皮, 菇, 肉骨茶							
2月15日	三	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	鮮奶酪	5.4	2.4	1.7	2.5	1	803
		白米	雞丁, 米血, 九層塔	冬粉, 高麗菜, 絞肉		白蘿蔔, 大骨							
2月16日	四	紅藜小米飯	咖哩油豆腐	洋蔥炒蛋	季節時蔬	綠豆粉圓湯	水果	6.5	2	1.5	2.3	1	806
蔬食日		白米, 小米, 紅藜麥	油豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 洋蔥, 青蔥		綠豆, 粉圓							
2月17日	五	地瓜飯	梅干扣肉	客家小炒	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4	3	1.8	2.3	1	714
		白米, 地瓜	肉丁, 梅干菜, 筍乾	豆干片, 肉絲, 乾魷魚, 芹菜		大白菜, 金針菇, 大骨							
2月18日	六	糙米飯	鹽酥魚柳	沙茶滷味	季節時蔬	筍片大骨湯	黑豆奶	5.2	3	1.5	3	1	852
		白米, 糙米	魚柳, 薯條	豆干, 貢丸, 白蘿蔔		筍片, 大骨							
2月20日	一	白米飯	泰式打拋豬	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	肉羹湯	水果	5.4	2.6	2.4	2.3	1	797
		白米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	麵疙瘩, 高麗菜, 肉片		肉羹, 大白菜, 筍							
2月21日	二	糙米飯	咖哩雞丁	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	冬瓜鮮菇湯	水果	4.5	3	1.9	2	1	738
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	凍豆腐, 大白菜, 肉片		冬瓜, 菇, 大骨							
2月22日	三	古早味炒米粉+破布子蒸石斑魚+酸白菜肉片湯					薏仁糙米漿	2.6	3	1	1.2	1.5	621
			米粉, 高麗菜, 肉絲, 雞蛋	石斑魚, 豆腐, 破布子	酸白菜, 金針菇, 肉片								
2月23日	四	糙米飯	香酥雞腿*1	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	2.1	1.8	3	1	678
		白米, 糙米	雞腿	雞蛋, 紅蘿蔔		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
2月24日	五	雜糧飯	鳳梨咕咾肉	日式關東煮	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	4.4	2.2	1.6	2.5	1	686
		白米, 紫米, 糙米, 燕麥, 薏仁	肉丁, 鳳梨, 小黃瓜	白蘿蔔, 黑輪, 玉米段		白木耳, 桂圓, 枸杞							

★營養補給站



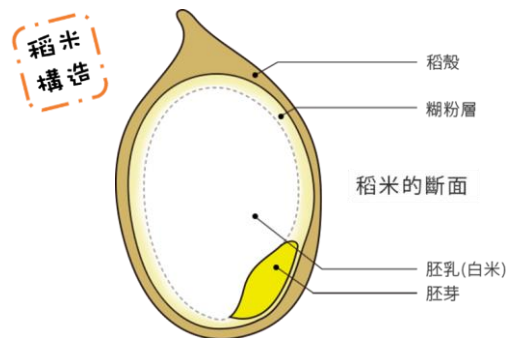
認識全穀雜糧類

◎全穀雜糧類的營養：

- ◆主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源。
- ◆挑選應多選擇「**未精緻的全穀雜糧類**」，像糙米、玉米、地瓜，加工程度越低，可以保留較多營養素(維生素、礦物質、膳食纖維)。
- ◆依據我的餐盤建議，每天至少1/3為未精緻全穀雜糧當主食。

◎稻米的構造：

- ◆稻米從外到內，主要分為稻穀→糠層
(果皮、種皮、糊粉層的總稱)→胚芽及胚乳。
- ◆米糠含有豐富的纖維質，胚芽含有脂肪、礦物質和維生素。
- ◆胚乳的醣類(澱粉)含量最多，其次是蛋白質。



米的加工

