

金門縣金寧中小學111年12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	水果	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)
12月1日	四	地瓜飯	糖醋肉丁	日式關東煮	季節時蔬	酸辣湯	水果	5	2.6	1.9	2.5	1	765
		白米, 地瓜	肉丁, 小黃瓜, 洋葱	白蘿蔔, 黑輪, 米血		筍, 豆腐, 木耳, 肉絲, 蛋							
12月2日	五	糙米飯	麻油雞丁	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	冬瓜排骨湯	點心	4	3	1.9	2.3	1	746
		白米, 糙米	雞丁, 鮮筍, 杏鮑菇, 枸杞	凍豆腐, 高麗菜, 金針菇		冬瓜, 排骨							
12月5日	一	白米飯	宮保雞丁	沙茶麵疙瘩	季節時蔬	酸白菜肉片湯	水果	4.6	3	1.7	2.5	1	762
		白米	雞丁, 乾辣椒, 花生	高麗菜, 麵疙瘩, 肉片		酸白菜, 大白菜, 肉片							
12月6日	二	糙米飯	素佛跳牆	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	點心	4.4	2.1	2.2	2.3	1	714
蔬食日		白米, 糙米	油豆腐, 杏鮑菇, 白菜, 芋頭	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		白蘿蔔, 菇, 味噌							
12月7日	三	夏威夷炒飯+蛋餅*1+麻油雞湯					水果	4	3	0.5	2.3	1	681
			白米, 玉米粒, 蝦仁, 鳳梨	蛋餅*1	高麗菜, 雞丁								
12月8日	四	紅藜小米飯	無錫排骨	鮮燴花椰	季節時蔬	銀耳蓮子冬瓜露	水果	4.7	2.7	1.7	3	1	769
		白米, 小米, 紅藜	排骨, 馬鈴薯	花椰菜, 肉片, 魷魚丸, 杏鮑菇		白木耳, 蓮子, 冬瓜磚							
12月9日	五	糙米飯	香酥魚排*1	韓式炒年糕	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.2	3	1.8	3	1	829
		白米, 糙米	魚排	大白菜, 年糕, 肉片		高麗菜, 豆皮, 肉骨茶							
12月12日	一	白米飯	茶香滷大雞腿*1	竹筍炒肉絲	季節時蔬	珍珠鮮奶茶	水果	5.3	3	1.6	2.5	1	839
		白米	大雞腿	竹筍, 肉絲, 青蔥		珍珠, 紅茶, 奶粉							
12月13日	二	雜糧飯	蒲燒鯛魚*1	麻油肉片	季節時蔬	冬瓜魚丸湯	水果	4	2.8	1.6	2.3	1	694
		白米, 紫米, 糙米, 薏仁, 燕麥	蒲燒鯛魚	肉片, 高麗菜, 枸杞		冬瓜, 魚丸							
12月14日	三	蕃茄麵疙瘩+無骨香雞排*1+起司捲*1					點心	4	2.6	1	2.5	1	673
			麵疙瘩, 蕃茄, 肉片, 高麗菜	雞排	起司捲								
12月15日	四	地瓜飯	鳳梨咕咾肉	毛豆玉米炒蛋	季節時蔬	白菜鮮菇湯	水果	4.3	2.9	1.5	3	1	751
		白米, 地瓜	肉丁, 鳳梨, 小黃瓜	雞蛋, 毛豆, 玉米粒		大白菜, 菇							
12月16日	五	糙米飯	花瓜燒雞	客家小炒	季節時蔬	閩式宴菜湯	水果	4	3	2.2	2.5	1	733
		白米, 糙米	雞丁, 白蘿蔔, 花瓜	豆干, 肉絲, 芹菜, 乾魷魚		筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋							
12月19日	一	白米飯	打拋豬肉	炸物雙拼	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	5.2	3	1.7	3	1	827
		白米	絞肉, 蕃茄, 洋葱, 九層塔	花枝丸*2, 薯條		白蘿蔔, 排骨							
12月20日	二	雜糧飯	咖哩雞丁	沙茶滷味	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.3	3.3	1.6	2.3	1	752
		白米, 紫米, 糙米, 薏仁, 燕麥	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 豆干, 貢丸, 肉丁		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
12月21日	三	海產粥+香滷雞腿*1+披薩*1					黑豆奶	4	2.9	0.6	1.5	1	670
			白米, 魚, 肉片, 芋頭	雞腿	披薩								
12月22日	四	地瓜飯	黑胡椒肉片炒彩椒	吻仔魚炒蔥蛋	季節時蔬	紅豆紫米湯圓	水果	5.8	3	1.5	2.5	1	841
		白米, 地瓜	肉片, 青椒, 彩椒	雞蛋, 吻仔魚, 青蔥		紅豆, 紫米, 湯圓							
12月23日	五	糙米飯	塔香雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	5.4	2.5	1.5	2.5	1	776
		白米, 糙米	雞丁, 米血糕, 紅蘿蔔, 九層塔	冬粉, 高麗菜, 絞肉		竹筍, 香菇							
12月26日	一	白米飯	炒雙鮮	椒鹽毛豆莢	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.4	2.8	1.6	2.5	1	731
		白米	魷魚, 肉片, 杏鮑菇, 筍片	毛豆莢		白蘿蔔, 黑輪, 柴魚							
12月27日	二	糙米飯	泰式酸甜雞	蜜汁豆干	季節時蔬	芋頭西米露	水果	5.2	3.3	1.5	2.3	1	813
		白米, 糙米	雞丁, 小黃瓜, 洋葱	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		芋頭, 西谷米, 椰奶							
12月28日	三	炒寬麵+肉羹湯+香蒜麵包*1					點心	4	2	1	2	1	635
			寬麵, 高麗菜, 肉絲, 木耳	大白菜, 筍, 肉羹, 木耳	香蒜麵包								
12月29日	四	雜糧飯	韓式泡菜燒肉	香菇蒸蛋	季節時蔬	玉米濃湯	水果	4.4	2.8	1.5	2	1	706
		白米, 紫米, 糙米, 薏仁, 燕麥	肉片, 洋葱, 泡菜	雞蛋, 香菇, 柴魚		馬鈴薯, 玉米粒, 雞蛋, 奶粉							
12月30日	五	糙米飯	鹽酥雞	木須炒蛋	季節時蔬	麻油鮮菇湯	水果	4.7	2.8	1.7	3	1	777
		白米, 糙米	雞丁, 薯條	雞蛋, 小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔		高麗菜, 菇							

★營養補給站

「黃豆、毛豆、黑豆」一家親



毛豆是八分熟的大豆，黃豆與黑豆只是種皮顏色不一樣，都屬於大豆家族，可以提供優質的蛋白質！



黃豆加工應用

黃豆常製成大豆油（沙拉油）、豆腐、豆漿、豆干、豆花、味噌…等。



黑豆加工應用

黑豆常加工蔭油、黑豆茶、黑豆漿、蜜汁黑豆…等。



毛豆加工應用

毛豆以冷凍毛豆莢及毛豆仁為主要產品。