

金門縣金寧中小學112年08-09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)
8月30日	三	日式炒烏龍+肉羹湯					果汁	5	1.9	1.4	1.5	1	685
			烏龍麵, 肉絲, 魷魚條, 高麗菜	筍絲, 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔									
8月31日	四	白米飯	宮保雞丁	沙茶粉絲	季節時蔬	紅豆紫米牛奶湯	水果	5.4	2.3	1.5	2.3	1	752
		白米	雞丁, 洋蔥, 乾辣椒	冬粉, 高麗菜, 絞肉		紅豆, 紫米, 牛奶							
9月1日	五	糙米飯	蒜泥肉片	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	3	1.8	2	1	700
		白米, 糙米	肉片, 蒜蓉醬	凍豆腐, 大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔		冬瓜, 大骨							
9月4日	一	白米飯	洋蔥炒肉絲	客家小炒	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	3	1.7	2.3	1	711
		白米	肉絲, 洋蔥	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 乾魷魚		雞蛋, 紫菜							
9月5日	二	糙米飯	三杯雞丁	關東煮	季節時蔬	桂圓銀耳甜湯	水果	4.4	2.5	1.5	2.2	1	692
		白米, 糙米	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	白蘿蔔, 黑輪, 凍豆腐		桂圓, 白木耳, 枸杞							
9月6日	三	台式炒麵+閩式宴菜湯					鮮奶酪	4	1.9	1.2	1.5	1	610
			油麵, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔	筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋									
9月7日	四	紅藜小米飯	泡菜百頁	玉米炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.5	1.9	1.5	2	1	645
蔬食日		白米, 小米, 紅藜麥	百頁, 泡菜, 大白菜	雞蛋, 玉米粒		豆腐, 高麗菜, 味噌							
9月8日	五	糙米飯	鹽酥雞	綜合滷味	季節時蔬	蕃茄洋蔥湯	水果	4.7	2.9	1.6	3	1	782
		白米, 糙米	雞丁, 薯條	白蘿蔔, 豆干, 貢丸, 海帶結		蕃茄, 洋蔥, 大骨							
9月11日	一	白米飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	季節時蔬	綠豆湯	水果	5	3	1.7	2.2	1	777
		白米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 杏鮑菇		綠豆							
9月12日	二	糙米飯	香酥雞翅*1	絲瓜滑蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4	2.1	1.5	3	1	670
		白米, 糙米	雞翅	雞蛋, 絲瓜, 枸杞		白蘿蔔, 大骨							
9月13日	三	蕃茄肉醬義大利麵+南瓜濃湯					豆奶	4.5	1.6	0.6	2	1	630
			義大利麵, 蕃茄, 玉米粒, 絞肉, 洋蔥	南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 牛奶									
9月14日	四	地瓜飯	蔥燒子排	椒鹽毛豆莢	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4	2.4	1.4	2.2	1	654
		白米, 地瓜	子排, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 青蔥	毛豆莢		金針菇, 金針花, 肉絲							
9月15日	五	糙米飯	糖醋魚丁	麻婆豆腐	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4	3	1.7	3	1	743
		白米, 糙米	兔頭刀, 洋蔥, 彩椒, 蕃茄	豆腐, 絞肉, 青蔥		高麗菜, 香菇, 龍骨, 肉骨茶包							
9月18日	一	白米飯	鳳梨胡麻肉片	奶油玉米肉末	季節時蔬	關東煮湯	水果	4.8	2.7	1.6	2.2	1	738
		白米	肉片, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨, 胡麻醬	玉米, 絞肉, 紅蘿蔔, 奶油		白蘿蔔, 黑輪, 凍豆腐, 柴魚片							
9月19日	二	糙米飯	無錫排骨	海帶炒干絲	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.7	2.3	1.6	2.5	1	714
		白米, 糙米	排骨, 馬鈴薯	海帶絲, 豆干, 芹菜		竹筍, 香菇, 大骨							
9月20日	三	泰式咖哩炒飯+酸辣湯					珍穀堅果牛乳	4	2.5	1.1	2	1	675
			絞肉, 蝦仁, 雞蛋, 花椰菜, 香菇, 椰奶	筍絲, 大白菜, 豆腐, 雞蛋, 肉絲									
9月21日	四	雜糧飯	蜜汁雞腿*1	泡菜凍豆腐	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	4	2.1	1.8	2.2	1	642
		白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 薏仁	雞腿	大白菜, 泡菜, 凍豆腐, 金針菇		白蘿蔔, 蕃茄, 紅蘿蔔, 洋蔥							
9月22日	五	糙米飯	BBQ雙鮮	沙茶滷味	季節時蔬	八寶粥	水果	5.4	2.5	1.6	2.2	1	765
		白米, 糙米	肉片, 魷魚圈, 花椰菜, 彩椒	白蘿蔔, 貢丸, 米血, 豆干		綠豆, 薏仁, 花生, 紫米, 紅豆, 糯米, 桂圓, 小米							
9月23日	六	紅藜小米飯	筍白筍燒雞	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	冬瓜魚丸湯	果汁	4.6	3	1.7	2.3	1	783
		白米, 小米, 紅藜麥	雞丁, 筍白筍, 杏鮑菇	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲		冬瓜, 魚丸							
9月25日	一	白米飯	蒲燒鯛魚*1	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	蘑菇肉片湯	水果	4	3	1.6	2	1	695
		白米	蒲燒鯛魚	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		蘑菇, 白蘿蔔, 肉片							
9月26日	二	糙米飯	筍干扣肉	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	冬瓜山粉圓	水果	4	2.2	1.5	2.2	1	642
		白米, 糙米	肉丁, 筍干, 乾香菇	麵疙瘩, 高麗菜, 肉片		山粉圓, 冬瓜磚							
9月27日	三	古早味炒米粉+大滷湯					黑芝麻牛乳	4	2.3	1.1	2	1	660
			米粉, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 紅蔥頭	筍絲, 大白菜, 豆腐, 肉絲, 雞蛋									
9月28日	四	雜糧飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	5.3	2.4	1.6	2.2	1	750
		白米, 糙米, 燕麥, 紫米, 薏仁	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		大白菜, 木耳絲, 菇							
9月29日	五	中秋節放假											

★營養補給站



中秋柚子季

2-3瓣熱量約60卡=1份水果

維生素C

幫助抗氧化，防止色素沉澱



鈣質

保護骨骼健康

膳食纖維

高纖，促進腸胃蠕動