

# 金門縣金寧中小學110年12月份營養午餐菜單 ◎本校使用國產豬肉食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
1	三	 綜合炒麵 + 無骨雞排 + 關東煮					
2	四	糙米飯	塔香三杯雞	西芹甜不辣	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果
3	五	糙米飯	洋蔥炒肉絲	螞蟻上樹	時令蔬菜	味噌海芽湯	
6	一	糙米飯	京醬肉絲	花生海帶	時令蔬菜	蘿蔔魚丸湯	
7	二	白米飯	糖醋里肌	肉末蒸蛋	時令蔬菜	海帶排骨湯	水果
8	三	水餃 + 酸辣湯 + 茶葉蛋					
9	四	糙米飯	洋芋燒肉	韓式辣炒年糕	時令蔬菜	燒仙草	水果
10	五	糙米飯	香雞排	麻婆豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
13	一	糙米飯	酥椒魚丁	綜合滷味	時令蔬菜	玉米大骨湯	
14	二	白米飯	栗子燒雞翅	西芹干片	時令蔬菜	排骨竹筍湯	水果
15	三	炒米粉 + 滷雞腿 + 關東煮					
16	四	白米飯	三菇燴豆腐	素冬粉	時令蔬菜	芋香西米露	水果
17	五	糙米飯	炸豬排	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	冬瓜蛤湯	
20	一	糙米飯	 梅干扣肉	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
21	二	白米飯	宮保雞丁	鐵板豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果(冬至)
22	三	香芋鹹飯 + 火鍋湯 + 黃金脆薯					
23	四	糙米飯	炸肉排	什錦滷味	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果
24	五	糙米飯	紅燒雞翅	鮑菇花菜	時令蔬菜	玉米濃湯	
27	一	糙米飯	海結燒肉	白菜滷	時令蔬菜	大瓜魚丸湯	水果
28	二	白米飯	鹹酥雞	蕃茄豆腐蛋	時令蔬菜	味噌海芽湯	
29	三	什錦拉麵 + 包子 + 蝦捲					
30	四	糙米飯	馬鈴薯咖哩雞丁	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	紅豆西米露	水果

## ◎本校使用國產豬肉食材

**豆漿、植物奶可以取代牛奶嗎？** 六大類食物中，牛奶被單獨列為乳品類，是良好的蛋白質與鈣質來源；豆漿則被列在豆魚蛋肉類，也是良好的蛋白質來源，而且由於是植物性來源，飽和脂肪含量極低，也不含膽固醇，在蛋白質類食物中建議優先攝取。燕麥奶營養含量豐富，充足的水溶性纖維還可減少人體的低密度脂蛋白（俗稱「壞膽固醇」）。值得注意的是，呂孟凡營養師提醒，因為多了個「奶」字，燕麥奶讓人容易產生高蛋白的錯覺，但實際上它的蛋白含量較低。而杏仁奶的高鈣質來源通常包含額外添加的鈣質，額外添加鈣並沒有不好，實際上我們吃的鈣片很多的成分也是碳酸鈣，只是希望大家了解，並不是天然無添加的燕麥奶或杏仁奶就會有比牛奶還要高的鈣！這些植物奶對於素食者、有乳糖不耐症、想促進環保或單純喜歡味道的人來說，是個額外的好選擇。但是仍無法取代牛奶或豆漿唷！主要是因為營養成分差異較大，恐讓身體無法攝取到足夠營養！