

金門縣金寧中小學112年10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)
10月2日	一	白米飯	紅燒排骨	叻仔魚炒蔥蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	3	1.8	2.5	1	723
		白米	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	雞蛋, 叻仔魚, 青蔥		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
10月3日	二	糙米飯	糖醋雞丁	客家小炒	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	4	3	1.6	2.4	1	713
		白米, 糙米	雞丁, 蕃茄, 洋蔥	豆干, 芹菜, 肉絲, 乾魷魚		白木耳, 桂圓, 枸杞							
10月4日	三	泡菜肉絲炒烏龍+香滷豬排*1+關東煮湯					水果	4	3	1.2	2.4	1	703
			烏龍麵, 肉絲, 泡菜, 大白菜	豬排	白蘿蔔, 黑輪, 玉米, 柴魚片								
10月5日	四	地瓜飯	鳳梨咕咾肉	海帶炒干絲	季節時蔬	南瓜濃湯	豆奶+堅果	4.5	3	1.7	3	1	868
		白米, 地瓜	肉丁, 鳳梨, 洋蔥, 小黃瓜	海帶絲, 豆干絲, 芹菜		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 奶粉							
10月6日	五	糙米飯	肉燥虱目魚柳	螞蟻上樹	季節時蔬	竹筍大骨湯	水果	4.9	2.6	1.6	2.4	1	746
		白米, 糙米	虱目魚柳, 絞肉, 金針菇, 蔥	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		竹筍, 大骨							
10月9日	一	國慶日放假											0
10月10日	二	國慶日放假											0
10月11日	三	夏威夷炒飯+蛋餅*1+酸辣湯					燕麥奶	5.3	2.9	0.8	2.3	1	802
			白米, 玉米粒, 絞肉, 鳳梨, 蝦仁	筍絲, 大白菜, 豆腐, 肉絲, 雞蛋									
10月12日	四	紅藜小米飯	糖醋百頁	日式蒸蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	水果+堅果	4.3	2	1.6	2.3	1	715
蔬食日		白米, 小米, 紅藜	百頁, 彩椒, 洋蔥, 蕃茄	雞蛋, 玉米粒		高麗菜, 香菇, 肉骨茶							
10月13日	五	糙米飯	匈牙利燉肉	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	蘑菇肉片湯	水果	4.5	3	2.1	2.3	1	756
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	凍豆腐, 大白菜, 金針菇		肉片, 蘑菇, 白蘿蔔							
10月16日	一	白米飯	泡菜燒肉	香酥旗魚塊*2	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.7	2.8	1.7	3	1	777
		白米	肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	旗魚塊, 馬鈴薯條		冬瓜, 大骨							
10月17日	二	糙米飯	塔香雞丁	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.6	3	1.7	2.5	1	762
		白米, 糙米	雞丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		竹筍, 香菇, 大骨							
10月18日	三	味噌蔬菜湯拉麵+香滷雞腿*1+沖繩黑糖捲					果汁	6	2.5	0.6	2	1	803
			拉麵, 肉片, 高麗菜, 玉米粒	雞腿	沖繩黑糖捲								
10月19日	四	地瓜飯	洋蔥炒肉絲	沙茶粉絲	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.5	2.1	1.6	2.3	1	746
		白米, 地瓜	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		綠豆, 薏仁							
10月20日	五	雜糧飯	咖哩雞丁	蘿蔔燒豆干	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4	2.9	1.7	2.3	1	704
		白米, 糙米, 薯仁, 燕麥, 紫米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 豆干, 麵輪		金針花, 金針菇, 肉絲							
10月23日	一	白米飯	什錦燴三鮮	奶油玉米肉末	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.3	1	685
		白米	肉片, 魷魚, 蝦仁, 花椰菜	玉米, 絞肉, 小黃瓜, 奶油		白蘿蔔, 芹菜, 大骨							
10月24日	二	糙米飯	麻油雞丁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	4	3	1.7	2.5	1	720
		白米, 糙米	雞丁, 高麗菜	雞蛋, 紅蘿蔔		豆腐, 海帶芽, 味噌							
10月25日	三	炸醬麵+蒜香花椰菜+肉羹湯					玉米脆片奶酪	4	2.7	1.7	2.3	1	749
			白麵, 絞肉, 豆干丁, 小黃瓜	青花菜, 白花菜	筍絲, 大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔								
10月26日	四	紅藜小米飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	季節時蔬	八寶粥	水果	5	3	1.8	2.3	1	784
		白米, 小米, 紅藜	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		綠豆, 薯仁, 花生, 紫米, 糙米, 桂圓, 小麥							
10月27日	五	糙米飯	鹽酥雞	綜合滷味	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	4.7	2.9	1.7	3	1	784
		白米, 糙米	雞丁, 地瓜薯條	白蘿蔔, 豆干, 貢丸, 海帶結		蕃茄, 洋蔥, 雞蛋							
10月30日	一	白米飯	蒲燒鯛魚*1	蘑菇醬燒豬柳	季節時蔬	閩式宴菜湯	水果	4	2.9	1.7	2.2	1	699
		白米	蒲燒鯛魚	豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔		筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋							
10月31日	二	糙米飯	春川炒雞	玉米炒蝦仁	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	4.8	2.6	1.8	2.5	1	749
		白米, 糙米	雞丁, 高麗菜, 年糕	玉米粒, 蝦仁, 絞肉, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 蕃茄, 洋蔥, 紅蘿蔔							

★營養補給站

鮮奶



超高溫殺菌法(UHT)，牛奶在120-130℃環境中殺菌，讓99%以上細菌死亡，但對少數耐熱孢子無效。

需冷藏且保存期限短

滅菌方式

保久乳



130℃以上高溫高壓滅菌，且採無菌裝填，不會添加防腐劑。

保存方式

可常溫存放，有效期限可達六個月



鮮乳和保久乳來源一樣，營養價值大部分是相同的，兩者皆是補充鈣質與蛋白質的良好來源，建議每日攝取2杯奶(1杯240cc)。