

金門縣金寧中小學111年4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 | 五 | 糙米飯 | 炸豬排 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 高麗菜蛋花湯 | |
| 6 | 三 | 香芋鹹飯 + 海蚶麵線湯 | | | | | 水果 |
| 7 | 四 | 白米飯 | 宮保雞丁 | 炒海帶絲 | 時令蔬菜 | 綠豆粉條湯 | |
| 8 | 五 | 糙米飯 | 香菇肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令蔬菜 | 營養蔬菜湯 | 水果 |
| 11 | 一 | 糙米飯 | 炸魚片 | 花生海帶 | 時令蔬菜 | 冬瓜蛤湯 | |
| 12 | 二 | 白米飯 | 糖醋里肌 | 咖哩洋芋 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | |
| 13 | 三 | 大滷麵 + 花捲 | | | | | 水果 |
| 14 | 四 | 白米飯 | 滑蛋洋蔥 | 紅燒豆腐 | 時令蔬菜 | 紅豆西米露 | |
| 15 | 五 | 糙米飯 | 三杯雞 | 肉末蒸蛋 | 時令蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 水果 |
| 18 | 一 | 糙米飯 | 酥椒魚丁 | 炒三絲 | 時令蔬菜 | 田園濃湯 | |
| 19 | 二 | 白米飯 | 蘿蔔燒肉 | 什錦滷味 | 時令蔬菜 | 玉米大骨湯 | |
| 20 | 三 | 炒米粉 + 酸辣湯 + 茶葉蛋 | | | | | 水果 |
| 21 | 四 | 糙米飯 | 紅燒雞腿 | 彩繪玉米 | 時令蔬菜 | 銀耳蓮子湯 | |
| 22 | 五 | 糙米飯 | 糖醋肉 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 南瓜濃湯 | 水果 |
| 25 | 一 | 糙米飯 | 糖醋里肌 | 花生海帶 | 時令蔬菜 | 高麗菜蛋花湯 | |
| 26 | 二 | 白米飯 | 香酥雞排 | 番茄豆腐蛋 | 時令蔬菜 | 味噌海芽湯 | |
| 27 | 三 | 什錦炒麵 + 蔬菜肉羹湯 | | | | | 水果 |
| 28 | 四 | 白米飯 | 栗子燒雞翅 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 仙草蜜 | |
| 29 | 五 | 糙米飯 | 海結燒肉 | 韓式辣炒年糕 | 時令蔬菜 | 大瓜魚丸湯 | 水果 |

炒飯、白飯哪個胖？營養師推薦可採行「碳水化合物+食材」組合：1.油+飯 比起白飯，其實炒飯更不容易胖？這是因為碳水化合物被油包覆之後，可以減緩消化吸收速度，因此比起白飯，是炒飯讓血糖值上升較慢。可使用橄欖油或是芝麻油等富含不飽和脂肪酸，讓血管更健康的油品。2.碳水化合物+膳食纖維，只要有足夠的膳食纖維，就能抑制碳水化合物讓血糖上升。然而外食很難攝取到蔬菜，現代人普遍膳食纖維都攝取不足。可以準備奇異果等膳食纖維豐富的水果，或者選擇含有菇類的料理，膳食纖維都很豐富。3.麵食和咖哩+沙拉 義大利麵和咖哩都是充滿碳水化合物的飲食，可說是限醣飲食中的大敵，這時就要注意飲食的順序，可以在吃正餐前先吃一碗沙拉，避免血糖飆升。