

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。