

金門縣金城鎮中正國小96年11月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副食一	副食二	湯品	附餐	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
								g	g	g	Kcal
1	四	白米飯	紅燒獅子頭	客家小炒	田園時蔬	紅豆芋圓湯	水果	30	19	113	743
2	五	白米飯	酥炸魚	炒三鮮	田園時蔬	酸菜排骨湯	水果	28	22	98	702
5	一	白米飯	香菇肉燥	紅燒冬瓜	田園時蔬	粉絲油豆腐湯	水果	27	19	108	711
6	二	白米飯	青椒雞丁	滷味雙拼	田園時蔬	蘑菇濃湯	水果	24	22	99	690
7	三	南瓜米粉+肉包+黃瓜魚丸湯					水果	26	19	103	687
8	四	白米飯	香酥魚	洋蔥炒蛋	田園時蔬	芋香西米露	水果	27	22	112	754
9	五	白米飯	京醬肉片	什錦玉米	田園時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	29	19	109	723
12	一	白米飯	紅蘿蔔燉肉	絲瓜粉絲	田園時蔬	嫩薑紫菜湯	水果	28	20	107	720
13	二	白米飯	酥炸魚	咖哩洋芋	田園時蔬	竹筍排骨湯	水果	27	21	110	737
14	三	芋頭飯+炸薯條+玉米排骨湯					水果	23	19	113	715
15	四	白米飯	沙茶排骨	筍白炒甜不辣	田園時蔬	燒仙草	水果	25	17	120	733
16	五	白米飯	鹽酥雞	酸菜麵腸	田園時蔬	薑絲海結湯	水果	25	20	105	700
19	一	白米飯	帶結燒肉	肉絲大瓜	田園時蔬	海芽蛋花湯	水果	24	21	99	681
20	二	白米飯	香滷雞翅	洋蔥肉絲	田園時蔬	玉米濃湯	水果	25	18	105	682
21	三	漢堡特餐+麵線湯					水果	23	17	103	657
22	四	白米飯	香酥魚	紅絲滑蛋	田園時蔬	味增豆腐湯	水果	25	23	97	695
23	五	白米飯	香菇栗子雞	什錦繪百花	田園時蔬	珍珠翡翠湯	水果	26	19	113	727
26	一	白米飯	彩椒肉絲	麻婆豆腐	田園時蔬	酸辣湯	水果	25	20	100	680
27	二	白米飯	香酥魚	五彩肉片	田園時蔬	四喜甜湯	水果	24	20	113	728
28	三	義大利肉醬麵+海鮮可樂餅+魷魚羹湯					水果	22	20	95	648
29	四	白米飯	芋頭燒雞	菜脯蛋	田園時蔬	年糕肉絲湯	水果	26	19	108	707
30	五	白米飯	黃金豬排	海帶肉絲	田園時蔬	四神湯	水果	27	21	107	725

營養小常識

健康點心食用原則

1. 應以「均衡飲食金字塔」為基礎，選擇五穀根莖類、蔬菜類、水果類及天然食物為健康點心。
2. 減少選擇高脂肪、高糖及高鹽的點心（一星期不超過一次為宜），例如：洋芋片或巧克力。
3. 在兩頓正餐之間進食，但避免太接近正餐時吃點心，以免影響正餐胃口。
4. 份量要適可而止（見均衡飲食金字塔）。
5. 盡量避免整天頻密進食，每天限於一至兩次。
6. 進食後，宜飲用少量白開水或漱口，防止蛀牙。