

金門縣金城鎮中正國小96年12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
3	一	五穀飯	瓜仔肉燥	螞蟻上樹	時令蔬菜	綠豆麥片湯	水果	27	18	112	718
4	二	白米飯	咖哩雞丁	竹筍肉絲	時令蔬菜	味噌豆腐湯	水果	27	21	107	725
5	三	簡餐：古早味油飯+香滷雞翅+關東煮					水果	21	22	96	666
6	四	2年級：西點餐盒和豆花						20	19	100	651
		1, 3, 4, 5年級：五穀飯+香滷雞腿+花椰什錦+海帶肉絲+炒三色丁+飲料						30	22	112	766
		6年級：烤肉活動(提供食材包括里肌肉片、貢丸、米血、甜不辣以及飲料)									
7	五	白米飯	香酥旗魚	燴三鮮	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	27	22	98	698
10	一	白米飯	糖醋魚丁	蕃茄蛋豆腐	時令蔬菜	蓮子木耳湯	水果	25	20	110	720
11	二	海苔飯	彩色雞丁	花枝排	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	28	19	100	683
12	三	簡餐：炸醬麵+薯餅+酸辣湯					水果	22	18	117	718
13	四	白米飯	三杯雞	八寶肉醬	時令蔬菜	黃瓜大骨湯	水果	29	19	113	739
14	五	燕麥飯	洋芋燒肉	白菜肉羹	時令蔬菜	金針肉絲湯	水果	25	21	100	689
17	一	白米飯	油腐滷肉	客家小炒	時令蔬菜	白菜鮑菇湯	水果	25	20	106	704
18	二	芝麻飯	筍香燻雞	肉絲燴冬瓜	時令蔬菜	蘿蔔貢片湯	水果	27	18	107	698
19	三	簡餐：肉絲炒飯+茶葉蛋+玉米排骨湯					水果	26	21	107	721
20	四	白米飯	綜合紅燒肉	炒三絲	時令蔬菜	鳳梨雞湯	水果	24	21	102	693
21	五	紅豆飯	香酥土魷魚	花椰肉片	時令蔬菜	冬至湯圓	水果	28	21	113	753
24	一	白米飯	咕咾肉	鐵板豆腐	時令蔬菜	芋頭西米露	水果	25	19	112	719
25	二	薏仁飯	五香雞排	青椒肉絲	時令蔬菜	帶結排骨湯	水果	26	21	98	685
26	三	簡餐：刈包特餐+芋泥丸子(2個)+魷魚羹麵線					水果	25	20	108	712
27	四	白米飯	蜜汁肉排	紅蔘炒蛋	時令蔬菜	蘑菇濃湯	水果	27	20	98	680
28	五	地瓜飯	酥炸柳葉魚	洋芋什錦	時令蔬菜	南瓜湯	水果	27	21	105	717
31	一	白米飯	黃金豬排	黃瓜燴蝦丸	時令蔬菜	綜合火鍋湯	水果	28	22	104	726

附註：12/6(四)校外教學日，午餐供應菜色配合各年級之需求。

營養小常識

你會喝水嗎？

水在身體組織裡佔很大百分比，對身體機能的正常運作非常重要。可是你知道何時應該喝水嗎？

1. 一般人每天平均喝 1.5-2 公升的水就夠了，其他的水分補充，多來自食物。
2. 不要等到口渴時後才喝水，尤其是出大太陽的日子，更應該補充水分，口渴是體內水分不平衡的警訊。
3. 現代健康人，常喜歡隨身帶一瓶礦泉水，但是要注意的是，如果就瓶口喝，只能保存八小時，因為口中的細菌可能已經污染到瓶裡所剩的水。如果是倒在杯子裡喝，每次喝完都能將瓶蓋蓋好，這瓶水可以保存四十八小時。