

金門縣金城鎮中正國小 97年1月份營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
								g	g	g	Kcal
1	二	元旦放假一天						—	—	—	—
2	三	義大利肉醬麵+美國脆薯+冬瓜排骨湯					水果	22	19.5	96.5	650
3	四	白米飯	香酥旗魚	麻婆豆腐	時令蔬菜	紅豆麥片湯	水果	30	22.5	104	739
4	五	胚芽飯	宮保雞丁	海帶肉絲	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	29	20	98	688
7	一	白米飯	蘿蔔燒肉	蕃茄炒蛋	時令蔬菜	米粉湯	水果	26.4	19	92.5	647
8	二	五穀飯	糖醋魚丁	蒜苗米血	時令蔬菜	洋芋雞湯	水果	27.3	22	95	687
9	三	皮蛋瘦肉粥+香滷雞腿+奶皇包					水果	24	18	100	658
10	四	白米飯	紅燒獅子頭*2	螞蟻上樹	時令蔬菜	味噌豆腐湯	水果	25.5	21	97.5	681
11	五	糙米飯	芋頭燒雞	芹香甜不辣	時令蔬菜	白菜三絲湯	水果	26.8	18.5	106	698
14	一	地瓜飯	柳葉魚*2	玉米炒蛋	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	27.5	22	97	696
15	二	白米飯	京醬肉絲	雙色花椰	時令蔬菜	甜八寶	水果	27.5	18.5	110	717
16	三	什錦炒飯+蒜香酥雞+蔬菜湯					水果	24.5	21	90	647
17	四	糙米飯	香酥里肌排	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	28	22	100	710
18	五	白米飯	麻油雞丁	花枝丸*2	時令蔬菜	南瓜濃湯	水果	31	23.4	97.5	725

讓我們一起養成良好的飲食習慣

1. 適量攝取每日所需的食物。

2. 注意飲食衛生：

使用公共的餐具取菜。

協助收拾，並清潔餐具。

餐後立即清理用餐場所。

3. 珍惜食物：

適當攝取喜歡吃的食物。

愛惜且不浪費食物。

