

## 金門縣金城鎮中正國小97年2月份菜單

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
12	二	白米飯	香酥片魚	玉米滑蛋	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	27	22	97	694
13	三	炒拉麵 + 香滷雞翅 + 黃瓜丸片湯					水果	26	22	89	658
14	四	五穀米飯	筍干扣肉	花椰什錦	時令蔬菜	海結大骨湯	水果	22	24	92	672
15	五	白米飯	青椒雞丁	鐵板豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	水果	30	20	99	696
18	一	白米飯	花瓜肉燥	螞蟻上樹	時令蔬菜	酸辣湯	水果	26	19	98	667
19	二	糙米飯	芋香排骨	芹香干絲	時令蔬菜	花椰魚丸湯	水果	27	19	107	707
20	三	皮蛋瘦肉粥 + 香脆薯條 + 肉包					水果	28	19	103	695
21	四	白米飯	鹽酥魚丁	紅燒馬鈴薯	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	26	20	110	724
22	五	胚芽米飯	醬爆雞丁	滷味雙拼	時令蔬菜	酸菜排骨湯	水果	29	20	90	656
25	一	薏仁飯	柳葉魚*2	紅燒冬瓜	時令蔬菜	珍珠奶茶	水果	25	20	106	704
26	二	白米飯	黑胡椒豬柳	蕃茄滑蛋	時令蔬菜	關東煮	水果	28	20	92	660
27	三	漢堡特餐 + 麵線湯					水果	23	17	103	657
28	四	和平紀念日					—	—	—	—	—
29	五	燕麥飯	蜜汁雞丁	炒合菜	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	27	19	96	663

### 國民飲食指標

1. 維持理想體重。
2. 均衡攝食各類食物。
3. 三餐以五穀為主食。
4. 盡量選用高纖維食物。
5. 少油、少鹽、少糖的飲食原則。
6. 多攝食鈣質豐富的食物。
7. 多喝白開水。
8. 飲酒要節制。

