

金門縣中正國民小學97年3月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	蛋白質	脂肪	醣類	熱量
								g	g	g	Kcal
3	一	白米飯	蘿蔔燒肉	客家小炒	時令青菜	大瓜貢丸湯	水果	25	21	91	653
4	二	五穀飯	芝麻魚丁	芥菜炒米血	時令青菜	蘑菇濃湯	水果	24	20	98	668
5	三	肉羹拉麵 + 香酥雞翅 + 蔬菜包					水果	25	21	96	673
6	四	白米飯	油腐滷肉	三彩肉茸	時令青菜	燒仙草	水果	28	21	102	709
7	五	糙米飯	三杯雞	洋蔥炒蛋	時令青菜	冬瓜排骨湯	水果	27	22	91	670
10	一	白米飯	香嫩土魷魚	蕃茄燴豆腐	時令青菜	金針肉絲湯	水果	26	22	91	666
11	二	胚芽飯	豉汁排骨	紅燒馬鈴薯	時令青菜	吻仔魚丸湯	水果	25	20	103	692
12	三	芋頭飯 + 茶葉蛋 + 結頭菜大骨湯					水果	22	17	95	621
13	四	白米飯	香滷雞腿	竹筍肉絲	時令青菜	綠豆薏仁湯	水果	25	21	105	709
14	五	糙米飯	中式豬排	什錦燴百花	時令青菜	海芽蛋花湯	水果	26	22	90	662
17	一	地瓜飯	椒鹽旗魚	芹香甜不辣	時令青菜	白玉排骨湯	水果	25	20	100	680
18	二	白米飯	麵輪燒肉	海帶三絲	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	26	22	90	662
19	三	蕃茄蘑菇通心麵 + 薯餅 + 玉米濃湯					水果	20	19	102	659
20	四	白米飯	咖哩嫩雞	青椒肉絲	時令青菜	四神湯	水果	27	22	98	698
21	五	校慶(今日提供西點餐盒)									
24	一	白米飯	京都排骨	酸菜麵腸	時令青菜	枸杞冬瓜湯	水果	25	21	91	653
25	二	燕麥飯	芋頭燒雞	紅絲炒蛋	時令青菜	薏米肉絲湯	水果	28	19	98	675
26	三	香菇油飯 + 什錦滷味 + 蔬菜營養湯					水果	22	20	88	620
27	四	五穀飯	糖醋魚丁	黃瓜鮮燴	時令青菜	紅豆麥片湯	水果	26	21	105	713
28	五	白米飯	塔香鹽酥雞	家常豆腐	時令青菜	蘿蔔大骨湯	水果	25	22	89	654
31	一	糙米飯	紅燒獅子頭	螞蟻上樹	時令青菜	筍片排骨湯	水果	25	19	96	655

兒童食物金字塔 (一天所需要攝取的食物份量)



(本圖摘自董氏基金會網站)