

## 金門縣中正國民小學97年4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
1	二	白米飯	三色雞丁	紅燒冬瓜	時令青菜	菠菜虱目魚丸	水果	26	22	92	670
2	三	麵線湯+刈包特餐(刈包、滷肉、酸菜絲)					水果	24	15	94	607
3	四	五穀飯	鹽酥魚片	咖哩馬鈴薯	時令青菜	紫菜蛋花湯	水果	27	21	104	713
4	五	清明節					—	—	—	—	
7	一	紫米飯	壽喜燒肉片	青蒜炒米血	時令青菜	芹香貢丸湯	水果	25	21	98	681
8	二	白米飯	柳葉魚*2	花椰什錦	時令青菜	黃瓜大骨湯	水果	27	22	91	670
9	三	蝦仁蛋炒飯+香滷雞翅+酸辣湯					水果	25	19	87	619
10	四	白米飯	香嫩豬排	紅燒蘿蔔	時令青菜	帶結排骨湯	水果	25	21	90	649
11	五	糙米飯	蜜汁雞丁	三色玉米	時令青菜	南瓜濃湯	水果	25	21	103	701
12	六	金城學區運動會(白米飯+花枝排+干絲小魚+時令蔬菜+仙草蜜+水果)					25	21	96	673	
14	一	白米飯	花瓜肉燥	紅絲炒蛋	時令青菜	冬瓜大骨湯	水果	27	19	97	667
15	二	胚芽飯	脆皮雞塊	黃瓜肉片	時令青菜	芋香西米露	水果	28	22	103	722
16	三	日式豚骨拉麵+蔬菜天婦羅+五穀小饅頭					水果	19	16	100	620
17	四	燕麥飯	糖醋里肌	豆皮白菜滷	時令青菜	蘑菇濃湯	水果	27	19	100	679
18	五	白米飯	椒鹽魚丁	蒜香海茸	時令青菜	關東煮	水果	26	21	92	661
21	一	五穀飯	油腐滷肉	客家小炒	時令青菜	玉米段湯	水果	30	21	94	685
22	二	白米飯	豆瓣旗魚丁	筍白筍炒肉絲	時令青菜	麵線湯	水果	27	22	97	694
23	三	芋頭瘦肉粥+麥克雞塊*2+蔬菜包					水果	22	17	100	641
24	四	白米飯	咕咾肉	花椰肉片	時令青菜	綠豆湯	水果	27	22	95	686
25	五	麥片飯	香滷雞翅	蕃茄炒蛋	時令青菜	筍片排骨湯	水果	25	21	91	653
28	一	糙米飯	麵輪燒肉	螞蟻上樹	時令青菜	鯉魚昆布湯	水果	28	19	100	683
29	二	白米飯	日式咖哩雞	紅燒豆腐	時令青菜	白木耳湯	水果	27	22	96	690
30	三	義大利麵+茶葉蛋+玉米濃湯					水果	26	20	93	656

【營養小園地】 飲食看燈行，活力加把勁！

依每種食物的熱量和營養成分加以分類，藉由日常生活常見的“紅綠燈，提供方便記憶又健康的飲食選擇。「綠燈常吃；黃燈淺嚐；紅燈避口」

### 〈綠燈食物〉 營養豐富，可促進健康

新鮮天然的食品；熱量較低，油、糖較少，適合天天選用。例如：新鮮天然的蔬菜、水果、五穀雜糧、饅頭、低脂奶、瘦肉等。

### 〈黃燈食物〉 營養、熱量適中、油和糖稍高

要謹慎選擇的食物。例如：油飯、漢堡、披薩、100%純果汁(未加糖)、甜豆花、腰果等。

### 〈紅燈食物〉 低營養、高熱量

油、糖高、鹽分含量多或調味加工複雜的食物，偶爾選擇但盡量少攝取，平日最好還是保持距離。例如：鮮奶油蛋糕、洋芋片、培根、熱狗、汽水等。