

金門縣中正國民小學97年5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	脂質	醣類	熱量
1	四	白米飯	三色雞丁	滷味拼盤	時令青菜	冬瓜文蛤湯	水果	30	26	91	718
2	五	地瓜飯	芝麻旗魚片	花椰貢丸	時令青菜	黃瓜排骨湯	水果	26	26	93	710
5	一	白米飯	糖醋排骨	洋蔥什錦	時令青菜	玉米大骨湯	水果	24	25	89	677
6	二	糙米飯	柳葉魚*2	洋芋燒雞	時令青菜	味噌豆腐湯	水果	30	26	96	738
7	三	沙茶肉絲炒麵+香酥雞翅+蔬菜魚丸湯					水果	27	23	81	639
8	四	白米飯	脆瓜肉燥	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	紫菜薑絲湯	水果	25	23	91	671
9	五	燕麥飯	三杯雞丁	紅燒冬瓜	時令青菜	愛玉嫩仙草	水果	27	24	94	700
12	一	白米飯	筍干燒肉	大黃瓜炒培根	時令青菜	金針肉絲湯	水果	26	25	92	697
13	二	芝麻飯	塔香鹽酥雞	鐵板豆腐	時令青菜	帶結排骨湯	水果	27	27	91	715
14	三	皮蛋瘦肉粥+花枝丸*2+蔬菜包					水果	25	21	80	609
15	四	糙米飯	肉鯽魚	四色肉丁	時令青菜	珍珠奶茶	水果	30	29	94	757
16	五	白米飯	義式奶香肉	螞蟻上樹	時令青菜	肉羹湯	水果	28	24	98	720
19	一	地瓜飯	香酥白帶魚	青椒肉絲	時令青菜	蘿蔔貢丸湯	水果	20	22	92	646
20	二	白米飯	中式炸豬排	咖哩馬鈴薯	時令青菜	冬瓜薑絲湯	水果	27	27	97	739
21	三	火腿肉絲炒飯+茶葉蛋+薏仁大骨湯					水果	24	20	88	628
22	四	白米飯	麵輪燒肉	什錦寬粉	時令青菜	蕃茄蛋花湯	水果	24	22	97	682
23	五	麥片飯	烤肉醬雞丁	小魚干片	時令青菜	芋香西米露	水果	29	25	101	745
26	一	五穀飯	香滷雞腿	黃瓜鮮燴	時令青菜	關東煮	水果	27	24	94	700
27	二	白米飯	洋芋肉丁	桂竹筍炒肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	27	24	92	692
28	三	義大利麵+香酥薯條+玉米濃湯					水果	21	20	88	616
29	四	糙米飯	椒鹽鯛魚排	麻婆豆腐	時令青菜	紅棗木耳湯	水果	30	29	90	741
30	五	白米飯	醬爆雞丁	玉米炒蛋	時令青菜	絲瓜麵線湯	水果	27	24	90	684

營養小常識：水溶性維生素~~維生素B1

維生素B1與維持神經系統功能正常有關，所以維生素B1能讓心智清醒、情緒愉快，輕度缺乏時會引起精神方面的問題，如：注意力無法集中、憂鬱、易怒及記憶力衰退、食慾下降等狀況，所以對於學童的學習集中力具有影響性。維生素B1富含在胚芽米、糙米、米糠、肝、瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、魚卵、蔬菜等食物中。

營養師

幹事

午餐秘書

伙委

訓導主任

校長