

金門縣中正國民小學97年6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
								g	g	g	Kcal
2	一	白米飯	柳葉魚*2	蕃茄蛋豆腐	時令青菜	蘿蔔丸片湯	水果	27	26	90	702
3	二	糙米飯	鳳梨雞丁	肉絲燴冬瓜	時令青菜	鮮筍排骨湯	水果	25	23	95	687
4	三	豬排漢堡 + 麵線湯					水果	20	22	78	590
5	四	五穀飯	咖哩嫩雞	皇帝豆燒肉	時令青菜	珍珠奶茶	水果	28	26	101	750
6	五	白米飯	花生排骨	客家小炒	時令青菜	紫菜蛋花湯	水果	31	28	89	732
9	一	白米飯	香酥白北魚塊	紅絲炒蛋	時令青菜	白菜肉羹湯	水果	26	25	91	693
10	二	地瓜飯	黃豆炆肉	螞蟻上樹	時令青菜	藥膳雞湯	水果	29	25	100	741
11	三	肉絲炒拉麵 + 麥克雞塊*2 + 冬瓜丸片湯					水果	21	21	86	617
12	四	白米飯	米血炒雞丁	鐵板豆腐	時令青菜	綠豆薏仁湯	水果	29	25	103	753
13	五	五穀飯	軟炸里肌排	蟹味黃瓜	時令青菜	海結排骨湯	水果	26	25	91	693
16	一	紫米飯	香滷雞腿	彩椒肉絲	時令青菜	翡翠銀魚湯	水果	30	26	91	718
17	二	畢業典禮 (今日提供西點餐盒)									
18	三	糙米瘦肉粥 + 刈包特餐(刈包、滷肉、酸菜)					水果	25	23	79	623
19	四	麥片飯	麵輪燒肉	彩繪玉米	時令青菜	鮮筍大骨湯	水果	28	25	97	725
20	五	白米飯	香酥白帶魚	紅燒馬鈴薯	時令青菜	四神湯	水果	25	25	99	721
23	一	白米飯	油腐滷肉	咖哩粉絲	時令青菜	金針排骨湯	水果	27	24	94	700
24	二	地瓜飯	塔香鹽酥雞	竹筍肉片	時令青菜	南瓜湯	水果	29	25	96	725
25	三	香菇油飯 + 豆乾滷翅小腿 + 蕃茄蛋花湯					水果	26	27	79	663
26	四	白米飯	瓜仔絞肉	蒟蒻黃瓜	時令青菜	蓮子銀耳湯	水果	25	23	100	707
27	五	五穀飯	椒鹽鮭魚	日式蒸蛋	時令青菜	味噌湯	水果	27	22	89	662
30	一	休業式(今日發放西點餐盒)									

【營養小常識：寒天】

「寒天」簡單地說是從紅藻的細胞壁萃取提煉的一種物質。會稱為「寒天」是因為日本在江戶時代京都府的美濃太郎左衛門，在冬天發現被丟棄在戶外的乾海藻有凝結的特性，因此被命名為「寒天」。

「寒天」的纖維含量是蒟蒻的31.2倍、吸水性強，對提供飽足感、體內環保有助益，被視為天然的膳食纖維，有增加飽足感、幫助排便順暢等好處。但只能搭配正餐吃，不能當成代餐天天吃，因為這種食品不含任何熱量，吃了雖然會瘦，但身體所需的其他營養素沒有正常攝取。

至於食用「寒天」能否降低膽固醇、血脂肪？食用大量膳食纖維本來就有這些益處，消費者不必太迷信坊間業者宣稱的效果。低熱量、均衡營養、規律運動、正確的飲食行為和毅力才是減重不二法門。

營養師

幹事

午餐秘書

伙委

訓導主任

校長