

金門縣中正國小 97 年 10 月份學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	蛋白質	脂肪	醣類	總熱量
								(g)	(g)	(g)	(Kcal)
1	三	芋頭飯+米血+甜不辣+麵線湯					水果	23	11.5	92	563.5
2	四	白米飯	酥炸魚	咖哩馬鈴薯	田園時菜	冬瓜貢丸	水果	29.8	15.5	99	654.7
3	五	白米飯	筍乾扣肉	螞蟻上樹	田園時菜	仙草湯	水果	26.7	13	96.5	609.8
6	一	白米飯	椒酥旗魚	蕃茄炒蛋	田園時菜	排骨玉米	水果	30.5	15.5	104	677.5
7	二	地瓜飯	麵輪燒肉	燴三鮮	田園時菜	味噌湯	水果	27.8	14	95	617.2
8	三	肉包+小熱狗+香菇粥					水果	22.94	10.5	91.7	553.06
9	四	白米飯	三杯雞	酸菜炒麵腸	田園時菜	桂圓甜粥	水果	30.6	14.9	115	718.5
13	一	白米飯	白蘿蔔燒肉	炒海帶絲	田園時菜	青菜貢丸湯	水果	29.4	15	96	636.6
14	二	燕麥飯	宮保魚片	什錦燴百花	田園時菜	玉米濃湯	水果	27.9	14	94.5	615.6
15	三	肉絲炒拉麵+茶葉蛋+排骨酸菜湯					水果	25.23	14	77.15	535.52
16	四	白米飯	五彩雞丁	紅燒冬瓜	田園時菜	綠豆薏仁	水果	26.8	12	107.5	645.2
17	五	白米飯	油腐燒肉	蝦皮大瓜	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	27.1	13.8	95	612.6
20	一	白米飯	花瓜肉燥	炒干絲	田園時菜	海結大骨湯	水果	32	17.5	95	665.5
21	二	糙米飯	糖醋魚丁	高麗炒甜不辣	田園時菜	大瓜貢丸湯	水果	32.5	16.5	108	710.5
22	三	什錦炒飯+滷雙拼+鮮筍雞湯					水果	27	13.3	98.5	621.7
23	四	白米飯	滷雞翅	咖哩洋蔥	田園時菜	白木耳湯	水果	25.5	12.3	99	608.7
24	五	白米飯	黑胡椒豬柳	菜脯炒蛋	田園時菜	酸辣湯	水果	27.5	14	97	624
27	一	白米飯	炸花枝排	客家小炒	田園時菜	薑絲冬瓜湯	水果	32.3	19.8	96.5	693.4
28	二	五穀飯	花生豬腳	豆包白菜	田園時菜	魚丸白蘿蔔	水果	23.6	13.4	98.5	609
29	三	義大利肉醬麵+海鮮可樂餅+田園蔬菜湯					水果	27.2	16	86	596.8
30	四	白米飯	香菇栗子雞	家常豆腐	田園時菜	圓滿甜湯	水果	33.5	17	111	731
31	五	白米飯	芋頭燒肉	洋蔥炒蛋	田園時菜	鯉魚昆布湯	水果	27.3	13.5	106	654.7

「蔬果五七九、健康人人有」

新鮮蔬果富含維生素、礦物質及纖維，其中還有許多抗氧化的營養素。如：維生素 C、維生素 E、類胡蘿蔔素及多酚類，都可以促進身體健康、減緩老化、抗自由基及抗氧化。6 歲以上學童、少女及所有女性成人，應天天攝食七份蔬菜水果，其中蔬菜四份及三份水果。所謂蔬菜一份，是指生重 100 公克，相當於一碗生菜或是半碗熟菜。而水果一份，是指一顆拳頭般大小或是切好後八分碗滿的份量。

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長