

金門縣中正國小 97 年 11 月份學生午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	醣類	蛋白質	脂肪	熱量
								(g)	(g)	(g)	(Kcal)
3	一	白米飯	柳葉魚	大瓜肉羹	田園時菜	大骨筍片湯	水果	89	24.3	25	678.2
4	二	地瓜飯	紅燒獅子頭	酸菜炒豆乾	田園時菜	貢丸冬瓜湯	水果	97	28.2	24.5	721.3
5	三	芋頭瘦肉粥+玉兔包+炸薯條					水果	85	22.1	24	644.4
6	四	白米飯	咖哩雞	豆包三絲	田園時菜	綠豆西米露	水果	104	26.3	24	737.2
7	五	白米飯	蘿蔔燉肉	麻婆豆腐	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	89	25	23	663
10	一	白米飯	酥椒魚片	螞蟻上樹	田園時菜	關東煮	水果	96	28	27	739
11	二	薏仁飯	黃豆炆肉	什錦蒸蛋	田園時菜	大骨海帶湯	水果	88	27.6	22.5	664.9
12	三	南瓜炒麵+洋蔥圈+酸菜豬血湯					水果	94	24.8	25	700.2
13	四	白米飯	芋頭燒雞	炒海帶絲	田園時菜	紅豆湯圓	水果	103.5	24.8	24	729.2
14	五	白米飯	京醬肉絲	三色玉米	田園時菜	麵線湯	水果	95	26.4	26	719.6
17	一	白米飯	香酥魚	洋蔥炒蛋	田園時菜	白蘿蔔貢丸湯	水果	96	25.9	26.5	726.1
18	二	燕麥飯	雙乾燒肉	冬瓜炒肉片	田園時菜	南瓜濃湯	水果	97	27.5	26.5	736.5
19	三	古早味油飯+飄香滷味+田園玉米湯					水果	94	24.8	25.5	704.7
20	四	白米飯	鹽酥雞	竹筍炒肉絲	田園時菜	綠豆粉圓湯	水果	103	26.1	26	750.4
21	五	白米飯	香菇肉燥	咖哩洋芋	田園時菜	味噌豆腐湯	水果	103	26.8	25.5	748.7
24	一	白米飯	酥椒魚片	蕃茄豆腐	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	88	24.8	26.5	689.7
25	二	五穀飯	帶結燒肉	肉片炒花菜	田園時菜	貢丸大瓜湯	水果	88.5	26.3	25.5	688.7
26	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+大骨蘿蔔湯					水果	86.5	25.9	28	701.6
27	四	白米飯	沙茶雞丁	榨菜肉絲	田園時菜	白木耳紅棗湯	水果	88.5	24.2	25	675.8
28	五	白米飯	洋芋燒肉	芹菜炒甜不辣	田園時菜	三絲豆腐湯	水果	96.5	27.4	25.5	725.1

營養小常識~~~~黃豆



黃豆營養價值高，被稱為“豆中之王”——黃豆製品含有豐富的蛋白質、鈣質、纖維素、不飽和脂肪酸、卵磷脂…等營養素，且富含大豆異黃酮，除了提供生長發育所需之蛋白質與鈣質來源外，亦具有預防骨質疏鬆症、心血管疾病、改善血脂與更年期不適之功效!!! 但要注意“勿生食”，並適量攝取，以免引起腸胃不適喔!!!

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長