

## 金門縣中正國民小學 97 年 12 月份營養午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食               | 主菜    | 副菜     | 青菜   | 湯品     | 附餐 | 醣類   | 蛋白質  | 脂肪   | 總熱量    |
|----|----|------------------|-------|--------|------|--------|----|------|------|------|--------|
|    |    |                  |       |        |      |        |    | (g)  | (g)  | (g)  | (Kcal) |
| 1  | 一  | 白米飯              | 麵輪燒肉  | 紹子豆腐   | 田園時菜 | 蘿蔔黑輪湯  | 水果 | 88   | 24.1 | 24.5 | 668.9  |
| 2  | 二  | 地瓜飯              | 酥椒旗魚  | 紅燒洋芋   | 田園時菜 | 玉米濃湯   | 水果 | 92   | 24.6 | 25   | 691.4  |
| 3  | 三  | 田園什錦粥+蝦捲+肉包      |       |        |      |        | 水果 | 89.5 | 22.7 | 23.5 | 660.3  |
| 4  | 四  | 白米飯              | 三杯雞   | 紅燒冬瓜   | 田園時菜 | 紅豆燕麥粥  | 水果 | 93.5 | 23.5 | 22.5 | 670.5  |
| 5  | 五  | 白米飯              | 香酥豬排  | 洋蔥肉絲   | 田園時菜 | 芋頭雞湯   | 水果 | 93.5 | 26.3 | 26   | 713.2  |
| 8  | 一  | 白米飯              | 香酥魚丁  | 炒三鮮    | 田園時菜 | 麵線湯    | 水果 | 92   | 25.4 | 25.5 | 699.1  |
| 9  | 二  | 糙米飯              | 蘿蔔燉肉  | 玉米燴蛋   | 田園時菜 | 酸辣湯    | 水果 | 90.5 | 25.8 | 24.5 | 685.7  |
| 10 | 三  | 火腿炒飯+什錦滷味+芋圓地瓜湯  |       |        |      |        | 水果 | 95.5 | 22.2 | 21   | 659.8  |
| 11 | 四  | 白米飯              | 花瓜肉燥  | 螞蟻上樹   | 田園時菜 | 芹香貢丸湯  | 水果 | 90   | 24.5 | 23.5 | 669.5  |
| 12 | 五  | 白米飯              | 咖哩嫩雞  | 干絲小魚   | 田園時菜 | 冬瓜蛤蠣湯  | 水果 | 94.5 | 25.8 | 24   | 697.2  |
| 15 | 一  | 白米飯              | 柳葉魚   | 肉片小炒   | 田園時菜 | 紫菜蛋花湯  | 水果 | 88.5 | 25.6 | 26   | 690.4  |
| 16 | 二  | 薏仁飯              | 黑胡椒豬柳 | 黑輪炒高麗菜 | 田園時菜 | 蔬菜魚丸湯  | 水果 | 92   | 24.8 | 23.5 | 678.7  |
| 17 | 三  | 什錦湯麵+蘿蔔糕+茶葉蛋     |       |        |      |        | 水果 | 90   | 24.2 | 23   | 663.8  |
| 18 | 四  | 白米飯              | 蜜汁雞   | 白菜肉羹   | 田園時菜 | 枸杞銀耳湯  | 水果 | 93   | 24.5 | 24.5 | 688.9  |
| 19 | 五  | 白米飯              | 冬瓜滷肉  | 麻婆豆腐   | 田園時菜 | 金針排骨湯  | 水果 | 88.5 | 24.9 | 24   | 669.6  |
| 22 | 一  | 白米飯              | 油腐燒肉  | 板魚蒸蛋   | 田園時菜 | 大骨玉米湯  | 水果 | 91   | 24.4 | 23   | 668.6  |
| 23 | 二  | 地瓜飯              | 咖哩魚丁  | 什錦花茶   | 田園時菜 | 關東煮    | 水果 | 93   | 24.8 | 25   | 696.2  |
| 24 | 三  | 沙茶豬柳燴飯+炸雞塊+田園蛋花湯 |       |        |      |        | 水果 | 94   | 25.5 | 25.5 | 707.5  |
| 25 | 四  | 白米飯              | 彩椒雞丁  | 茄汁黑輪   | 田園時菜 | 四寶甜湯   | 水果 | 93.5 | 24.9 | 24   | 689.6  |
| 26 | 五  | 白米飯              | 洋芋燒肉  | 三彩肉末   | 田園時菜 | 大骨蘿蔔湯  | 水果 | 94   | 24.9 | 24   | 691.6  |
| 29 | 一  | 白米飯              | 香酥魚片  | 家常豆腐   | 田園時菜 | 海結大骨湯  | 水果 | 87   | 24.6 | 25.5 | 675.9  |
| 30 | 二  | 燕麥飯              | 筍干燒肉  | 咖哩洋蔥   | 田園時菜 | 馬鈴薯雞肉湯 | 水果 | 93.5 | 25.6 | 25   | 701.4  |
| 31 | 三  | 皮蛋瘦肉粥+熱狗+小饅頭     |       |        |      |        | 水果 | 93.5 | 24.6 | 21.5 | 671.5  |



### 膳食纖維好處多~~~~

食物中不易被人的消化酵素所分解的成分稱為膳食纖維，可分為水溶性及粗纖維二種。膳食纖維會吸收水分、增加飽足感、促進腸胃蠕動、預防便秘及腸癌之外，亦具有抑制脂肪吸收、降低血膽固醇、延緩血糖上升之功效，對於肥胖者、血糖或血脂異常等慢性病患者很有幫助!!!

哪些食物中含有豐富的纖維質呢？蔬菜、水果、燕麥、木耳、海帶、全穀與乾豆類等，都是很好的纖維質來源。

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長