

## 金門縣中正國民小學 98 年 1 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) |
| 5  | 一  | 白米飯             | 花枝排   | 紅燒蘿蔔  | 田園時菜 | 芹香貢丸湯 | 水果 | 91.5 | 26   | 26.5 | 708.5  |
| 6  | 二  | 紫米飯             | 洋芋燒肉  | 什錦蒸蛋  | 田園時菜 | 竹筍排骨湯 | 水果 | 98   | 25.4 | 22   | 691.6  |
| 7  | 三  | 漢堡+麵線湯          |       |       |      |       | 水果 | 88.5 | 23.9 | 25   | 674.6  |
| 8  | 四  | 白米飯             | 咖哩雞丁  | 客家小炒  | 田園時菜 | 芋香西米露 | 水果 | 95   | 27.1 | 26   | 722.4  |
| 9  | 五  | 白米飯             | 糖醋排骨  | 麵腸炒酸菜 | 田園時菜 | 玉米濃湯  | 水果 | 98.5 | 26.2 | 25   | 723.8  |
| 10 | 六  | 白米飯             | 花生燉肉  | 螞蟻上樹  | 田園時菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 95.5 | 25.8 | 25.5 | 714.7  |
| 12 | 一  | 白米飯             | 酥椒魚片  | 蝦仁豆腐  | 田園時菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 91.5 | 26   | 26.5 | 708.5  |
| 13 | 二  | 燕麥飯             | 帶結燒肉  | 炒三鮮   | 田園時菜 | 酸菜排骨湯 | 水果 | 92   | 24.7 | 24.5 | 687.3  |
| 14 | 三  | 義式肉醬麵+茶葉蛋+蘿蔔貢丸湯 |       |       |      |       | 水果 | 88.5 | 25.4 | 23.5 | 667.1  |
| 15 | 四  | 白米飯             | 香芋栗子雞 | 竹筍炒肉絲 | 田園時菜 | 綠豆粉圓  | 水果 | 99   | 25.6 | 23.5 | 709.9  |
| 16 | 五  | 白米飯             | 京醬肉絲  | 洋芋四色  | 田園時菜 | 酸辣湯   | 水果 | 95.5 | 25.1 | 25   | 707.4  |
| 19 | 一  | 白米飯             | 紅燒獅子頭 | 炒海帶絲  | 田園時菜 | 大骨玉米湯 | 水果 | 97.5 | 24.1 | 23.5 | 697.9  |
| 20 | 二  | 地瓜飯             | 滷雞翅   | 麻婆豆腐  | 田園時菜 | 蘑菇濃湯  | 水果 | 95.5 | 25.1 | 25   | 707.4  |



營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長