

## 金門縣中正國民小學 98 年 2 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) |
| 11 | 三  | 肉絲炒飯+滷雙拼+白玉排骨湯  |      |       |      |       | 水果 | 95   | 26.4 | 24   | 701.6  |
| 12 | 四  | 白米飯             | 咖哩嫩雞 | 炒合菜   | 田園時菜 | 紅豆湯圓湯 | 水果 | 99.5 | 25.7 | 23.5 | 712.3  |
| 13 | 五  | 白米飯             | 筍乾燒肉 | 洋蔥炒蛋  | 田園時菜 | 南瓜濃湯  | 水果 | 96.5 | 25.3 | 23.5 | 698.7  |
| 16 | 一  | 白米飯             | 花瓜肉燥 | 培根高麗菜 | 田園時菜 | 菠菜魚丸湯 | 水果 | 91.5 | 25.3 | 25   | 692.2  |
| 17 | 二  | 糙米飯             | 蘿蔔燒肉 | 絞肉蒸蛋  | 田園時菜 | 排骨海帶湯 | 水果 | 91.5 | 25.3 | 23   | 674.2  |
| 18 | 三  | 瘦肉麵線+薯條+肉包      |      |       |      |       | 水果 | 95.5 | 24.9 | 23.5 | 693.1  |
| 19 | 四  | 白米飯             | 鹽酥魚  | 什錦花菜  | 田園時菜 | 關東煮   | 水果 | 91.5 | 23.9 | 24.5 | 682.1  |
| 20 | 五  | 白米飯             | 醬爆雞丁 | 宴 菜   | 田園時菜 | 綠豆薏仁湯 | 水果 | 96   | 25.2 | 23   | 691.8  |
| 23 | 一  | 白米飯             | 咖哩魚丁 | 炒三絲   | 田園時菜 | 酸辣湯   | 水果 | 91   | 25.2 | 26   | 698.8  |
| 24 | 二  | 燕麥飯             | 洋芋燒肉 | 玉米滑蛋  | 田園時菜 | 芹香貢丸湯 | 水果 | 96.5 | 26.6 | 24.5 | 712.9  |
| 25 | 三  | 什錦炒拉麵+滷雞翅+排骨玉米湯 |      |       |      |       | 水果 | 92.5 | 25.2 | 23.5 | 682.3  |
| 26 | 四  | 白米飯             | 三杯雞  | 紅燒冬瓜  | 田園時菜 | 紅棗銀耳湯 | 水果 | 91.5 | 23.2 | 22.5 | 661.3  |
| 27 | 五  | 白米飯             | 香酥豬排 | 蕃茄豆腐  | 田園時菜 | 蘑菇濃湯  | 水果 | 93.5 | 26.2 | 27   | 721.8  |

少油~少塩~少糖~少負擔 !!! 多蔬~多奶~多五穀~多健康!!!

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長