

金門縣中正國民小學 98 年 3 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)
2	一	白米飯	咖哩魚片	燴三鮮	田園時菜	酸菜排骨湯	水果	91.5	26	26	704
3	二	糙米飯	蘿蔔燒肉	芹香干絲	田園時菜	大瓜魚丸湯	水果	93	24.8	23.5	682.7
4	三	芋頭飯+春捲+蘑菇芥菜湯					水果	96	23.6	23	685.4
5	四	白米飯	蜜汁雞	菜脯蛋	田園時菜	海蚶麵線	水果	98	26.1	25.5	725.9
6	五	白米飯	黑胡椒豬柳	紅燒洋芋	田園時菜	紅豆紫米粥	水果	99	25.5	24	714
9	一	白米飯	柳葉魚	芥菜炒米血	田園時菜	海結大骨湯	水果	90.5	24.4	25	684.6
10	二	燕麥飯	芋香排骨	鐵板豆腐	田園時菜	冬瓜貢丸湯	水果	95.5	25.7	24.5	705.3
11	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+南瓜濃湯					水果	92	24.4	23.5	677.1
12	四	白米飯	彩椒雞丁	三彩肉茸	田園時菜	燒仙草	水果	98.5	24.8	23.5	704.7
13	五	白米飯	油腐滷肉	日式蒸蛋	田園時菜	關東煮	水果	89.5	24.9	24	673.6
16	一	白米飯	酥椒魚片	蕃茄炒蛋	田園時菜	味噌豆腐湯	水果	91	25.2	25.5	694.3
17	二	五穀米	咖哩嫩雞	海帶三絲	田園時菜	結頭菜大骨湯	水果	95.5	25.1	24	698.4
18	三	田園什錦粥+蘿蔔糕+黑糖饅頭					水果	95.5	21.4	20	647.6
19	四	白米飯	麵輪燒肉	什錦燴百花	田園時菜	紅棗銀耳湯	水果	90.5	23.7	23.5	668.3
20	五	校慶(本日提供西點餐盒)									
23	一	白米飯	酥炸魚	黃瓜鮮燴	田園時菜	大骨玉米湯	水果	97	23.9	24	699.6
24	二	糙米飯	洋芋燒肉	酸菜炒麵腸	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	98	25.4	24.5	714.1
25	三	炒拉麵+滷雙拼+白玉貢丸湯					水果	95	23.6	21.5	667.9
26	四	白米飯	三色雞丁	芹香甜不辣	田園時菜	綠豆粉角	水果	97	23.9	23	690.6
27	五	白米飯	鼓汁排骨	火腿炒蛋	田園時菜	冬菜雞湯	水果	95.5	25.7	24.5	705.3
30	一	白米飯	紅燒獅子頭	客家小炒	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	92.5	24.7	24	684.8
31	二	燕麥飯	香酥魚	咖哩洋芋	田園時菜	金針排骨湯	水果	95.5	23.6	19	647.4

健康就從早餐開始!!

早餐是成長中的孩童及青少年營養素重要來源，除可減少飢餓感、提供大腦利用的葡萄糖外，也可能改變神經傳遞物質的濃度，讓思考變得更敏銳，提升學生的認知能力、學校成績表現、改善情緒及學校中的問題行為。健康的早餐原則應包括：(1) 均衡各類食物，例如：全穀雜糧類、蔬果類、提供蛋白質的奶、蛋、豆、魚、肉類等，以獲得足夠的營養素。(2) 要吃得營養豐富，但不要吃得過飽。(3) 注意控制熱量攝取，早餐的熱量約佔總熱量的 1/5~1/3 (以成年男性一天 2000 大卡計算，早餐約為 400~660 大卡)。(4) 避免選擇太油、太甜的食品。

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長

