

金門縣中正國民小學 98 年 4 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	三	肉絲炒飯+什錦滷味+粉絲湯					水果	101.5	24.4	23	710.6
2	四	白米飯	醬爆雞丁	筍炒肉絲	田園時菜	綜合甜湯	水果	96.5	25.3	24	703.2
3	五	白米飯	壽喜燒肉片	肉燥蒸蛋	田園時菜	昆布鰹魚湯	水果	90.5	25.1	23.5	673.9
6	一	白米飯	海結燒肉	干絲小魚	田園時菜	蘿蔔貢丸湯	水果	90.5	24.4	24	675.6
7	二	地瓜飯	花枝排	紅燒洋芋	田園時菜	大白肉羹湯	水果	101.5	26.5	26	746
8	三	皮蛋瘦肉粥+炸春捲+菜包					水果	96	25	24	700
9	四	白米飯	咖哩嫩雞	炒三鮮	田園時菜	芋香西米露	水果	99.5	25.6	23.5	711.9
10	五	白米飯	咕咾肉	青蒜炒米血	田園時菜	冬瓜大骨湯	水果	91	23.8	23.5	670.7
13	一	白米飯	咖哩魚丁	肉片小炒	田園時菜	酸辣湯	水果	90.5	25.1	25.5	691.9
14	二	燕麥飯	筍干扣肉	三色玉米	田園時菜	四神排骨湯	水果	95.5	23.7	23	683.8
15	三	漢堡特餐+麵線湯					水果	94	23.2	23	675.8
16	四	白米飯	鹹酥雞	黑輪燴黃瓜	田園時菜	芋圓地瓜湯	水果	100	25.7	25	727.8
17	五	白米飯	糖醋里肌	豆皮白菜滷	田園時菜	玉米濃湯	水果	95.5	23.7	24	692.8
20	一	白米飯	花瓜肉燥	螞蟻上樹	田園時菜	筍片排骨湯	水果	97	23.9	22.5	686.1
21	二	糙米飯	柳葉魚	青椒肉絲	田園時菜	大瓜魚丸湯	水果	94.5	24.3	24.5	695.7
22	三	日式拉麵+炸米血.甜不辣+茶葉蛋					水果	89.5	24.8	25.5	686.7
23	四	白米飯	滷雞腿	家常豆腐	田園時菜	紅豆麥片	水果	98	26.8	25	724.2
24	五	白米飯	中式豬排	紅燒蘿蔔	田園時菜	南瓜濃湯	水果	97.5	25.4	25	716.6
27	一	白米飯	香酥魚	蕃茄炒蛋	田園時菜	玉米大骨湯	水果	97.5	25.3	25	716.2
28	二	地瓜飯	油腐滷肉	什錦花椰	田園時菜	海芽蛋花湯	水果	92	25.3	24.5	689.7
29	三	芋香瘦肉粥+香脆薯條+肉包					水果	98.5	22.4	23	690.6
30	四	白米飯	炸雞翅	洋芋燒肉	田園時菜	綠豆薏仁湯	水果	101.5	24.4	24	719.6

你今天吃蔬果了嗎? 2份水果

各種水果的營養成分不同、種類特性不同,「一份」是多少,也不盡相同。但為方便換算,水果一份相當於 1 個拳頭大或約 1 個飯碗切好的各種水果。每天兩份水果,就大約是要吃到 2 個拳頭大或約 2 個飯碗切好的水果。



營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長