

金門縣中正國民小學 98 年 5 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	五	白米飯	麵輪燒肉	炒三絲	田園時菜	冬瓜文蛤湯	水果	91.5	25.3	23.5	678.7
4	一	白米飯	黃金魚片	紅燒豆腐	田園時菜	玉米濃湯	水果	95	24.2	24.5	697.3
5	二	燕麥飯	糖醋排骨	洋蔥什錦	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	98	23.3	22	683.2
6	三	沙茶肉絲炒麵+薯餅+蔬菜魚丸湯					水果	96	22.2	22	670.8
7	四	白米飯	花瓜肉燥	蟹肉蒸蛋	田園時菜	白木耳湯	水果	91	23	21.5	649.5
8	五	白米飯	塔香鹹酥雞	紅燒冬瓜	田園時菜	海結排骨湯	水果	93.5	22.8	23.5	676.7
11	一	白米飯	筍干燒肉	四色肉丁	田園時菜	黃瓜貢丸湯	水果	93	23.4	23	672.6
12	二	糙米飯	香酥魚	咖哩洋芋	田園時菜	金針肉絲湯	水果	98.5	23.3	23.5	698.7
13	三	什錦炒飯+滷雙拼+酸菜大骨湯					水果	93.5	23.3	23	674.2
14	四	白米飯	醬燒雞肉	鐵板豆腐	田園時菜	綠豆芋圓湯	水果	102.5	23.9	22.5	708.1
15	五	白米飯	中式豬排	大瓜炒培根	田園時菜	白菜肉羹湯	水果	93	24.8	25	696.2
18	一	白米飯	芝麻魚丁	青椒肉絲	田園時菜	白玉排骨湯	水果	93	24.1	24.5	688.9
19	二	地瓜飯	油腐滷肉	螞蟻上樹	田園時菜	關東煮	水果	103	25.4	23.5	725.1
20	三	田園蔬菜粥+麥克雞塊+小饅頭					水果	97	23	20.5	664.5
21	四	白米飯	三杯雞	茄汁黑輪	田園時菜	芋香西米露	水果	100.5	24.4	22.5	702.1
22	五	白米飯	洋芋燒肉	紅蘿蔔炒蛋	田園時菜	芥菜肉片湯	水果	98.5	24.1	23	697.4
25	一	白米飯	香酥魚	麻婆豆腐	田園時菜	上湯絲瓜	水果	98	25.4	25	718.6
26	二	燕麥飯	咖哩嫩雞	小魚干片	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	98.5	24.1	23	697.4
27	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+竹筍大骨湯					水果	93	23.2	22.5	667.3

低糖秘笈

糖除了熱量以外，幾乎不含有其他的營養。它既是肥胖的元兇之一，也容易影響食慾，造成營養不均衡，並會造成蛀牙、刺激血脂肪的上升。

如何控制糖的攝取？最好的方法就是甜點自己作，也不要放太多糖；飲料以白開水為主，少喝市售的含糖飲料；各類甜膩的零食與糕餅類，不但多糖、而且多油，更該節制攝取；也可以適度地選用代糖調味，達到只吃甜、不吃糖的效果。

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長