

金門縣中正國民小學 98 年 6 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	一	白米飯	酥椒魚	肉片小炒	田園時菜	白玉大骨湯	水果	85.5	23.8	25	662.2
2	二	地瓜飯	花生燒肉	筍炒肉絲	田園時菜	冬瓜魚丸湯	水果	93	23.4	24	681.6
3	三	夏威夷炒飯+滷雙拼+竹筍雞湯					水果	92.5	21.1	20	634.4
4	四	白米飯	沙茶雞丁	螞蟻上樹	田園時菜	銀耳紅棗湯	水果	93	22	22	658
5	五	白米飯	黃金豬排	海鮮燒豆腐	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	88.5	24.8	25.5	682.7
6	六	白米飯	滷雞翅	茭白筍炒甜不辣	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	91	23.7	23.5	670.3
8	一	白米飯	蘿蔔燒肉	酸菜炒麵腸	田園時菜	海結大骨湯	水果	85.5	23.1	23	641.4
9	二	燕麥飯	黑胡椒豬柳	蟹肉蒸蛋	田園時菜	翡翠珍珠湯	水果	92	24.6	23.5	677.9
10	三	漢堡特餐+麵線湯					水果	99	22.5	19	657
11	四	白米飯	糖醋魚丁	什錦花菜	田園時菜	酸辣湯	水果	89.5	25	25.5	687.5
12	五	白米飯	咖哩雞	炒海帶絲	田園時菜	酸菜排骨湯	水果	89.5	23.6	23.5	663.9
15	一	白米飯	花枝排	蕃茄燴豆腐	田園時菜	關東煮	水果	85	24.4	25.5	667.1
16	二	畢業典禮：發放餐盒									
17	三	什錦肉絲炒麵+蝦捲+四神排骨湯					水果	85	24.2	25.5	666.3
18	四	糙米飯	鳳梨雞丁	西芹米血	田園時菜	芋香西米露	水果	94	23.8	23	678.2
19	五	白米飯	洋芋燒肉	紅蘿蔔炒蛋	田園時菜	金針雞湯	水果	92	23.2	22.5	663.3
22	一	白米飯	紅燒獅子頭	芹香干絲	田園時菜	味噌小魚湯	水果	88	22.7	23	649.8
23	二	五穀飯	香酥魚片	咖哩洋芋	田園時菜	蘿蔔貢丸湯	水果	95	23.6	24	690.4
24	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+冬菜雞湯					水果	95.5	24.2	22	676.8
25	四	白米飯	筍干燒肉	蘑菇燴大瓜	田園時菜	紅豆薏仁湯	水果	96	23.8	23	686.2
26	五	白米飯	蜜汁雞	洋蔥炒蛋	田園時菜	玉米大骨湯	水果	96.5	24.5	24.5	704.5
29	一	白米飯	海結燒肉	麻婆豆腐	田園時菜	白菜肉羹湯	水果	88	24.1	24	664.4
30	二	休業式：發放餐盒									

營養素小常識

鈣—鈣質是構成骨骼和牙齒的主要成分，具調節心跳及肌肉收縮的功能，也是血液凝結、維持神經的正常感應及活化體內酵素反應的必需物質；主要來源：奶類、魚類（連骨進食）、蛋類、深綠色蔬菜、豆類及豆類製品。

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長