

金門縣中正國民小學 98 年 9 月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	五穀根	蛋豆魚	蔬菜	油脂	水果	總熱量 (Kcal)
								莖類(份)	肉類(份)	類(份)	類(份)	類(份)	
31	一	白米飯	筍干燒肉	三彩肉末	田園時菜	冬瓜文蛤湯	水果	4.7	1.8	1.5	2.4	1	669.5
1	二	五穀飯	酥椒魚丁	白菜肉羹	田園時菜	玉米濃湯	水果	4.8	1.8	1.3	3	1	698.5
2	三	火腿蛋炒飯 滷雙拼				四神排骨湯	水果	5	1.5	0.7	2	1	630
3	四	白米飯	芋頭燒肉	麻婆豆腐	田園時菜	蘿蔔丸片湯	水果	4.8	1.7	1.1	2.4	1	659
4	五	白米飯	咖哩雞丁	黑輪燴黃瓜	田園時菜	紅豆芋圓	水果	5.2	1.5	1.3	2.4	1	677
7	一	白米飯	香酥魚	蕃茄炒蛋	田園時菜	竹筍排骨湯	水果	4.6	1.8	1.3	3	1	684.5
8	二	糙米飯	帶結燉肉	三絲豆包	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	1.7	1.5	2.4	1	655
9	三	肉絲炒拉麵 香滷雞翅 酸辣湯					水果	4.3	1.8	0.8	2.3	1	619.5
10	四	白米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	田園時菜	綠豆薏仁湯	水果	5	1.5	1.3	2.4	1	663
11	五	白米飯	洋芋燒肉	炒海帶絲	田園時菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.8	1.8	1.4	2.4	1	674
14	一	白米飯	小圓鱈	培根大瓜	田園時菜	金針排骨湯	水果	4.5	1.8	1.4	3	1	680
15	二	燕麥飯	麵輪燒肉	什錦洋蔥	田園時菜	銀耳紅棗湯	水果	4.6	1.8	1.2	2.4	1	655
16	三	皮蛋瘦肉粥 洋蔥圈*2 銀絲卷					水果	4.5	1.2	0.6	2	1	570
17	四	白米飯	花生燉肉	菜脯蛋	田園時菜	玉米段湯	水果	4.8	1.8	1.2	3	1	696
18	五	白米飯	香酥雞翅	紅燒洋芋	田園時菜	榨菜肉絲湯	水果	5	1.8	1		1	570
21	一	白米飯	瓜仔肉燥	紅燒冬瓜	田園時菜	昆布小魚湯	水果	4.5	1.5	1.5	3	1	660
22	二	地瓜飯	炒雞丁	彩繪玉米	田園時菜	白玉排骨湯	水果	5	1.8	1.4	2.4	1	688
23	三	義大利麵 美國脆薯			田園蔬菜湯		水果	5	1	1	3	1	645
24	四	白米飯	香酥魚	黃瓜肉片	田園時菜	芋頭西米露	水果	5	1.6	1.4	3	1	700
25	五	白米飯	黃豆汶肉	筍炒肉絲	田園時菜	馬鈴薯雞肉湯	水果	4.8	2	1.4	2.4	1	689
28	一	白米飯	糖醋排骨	草菇豆腐	田園時菜	關東煮	水果	5	2	1.1	2.4	1	695.5
29	二	薏仁飯	醬爆雞丁	絞肉蒸蛋	田園時菜	南瓜青豆湯	水果	5.1	2	1	2.5	1	704.5
30	三	瘦肉麵線 炸春捲 小饅頭					水果	4.8	1.8	0.6	2.4	1	654

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長