

金門縣金城鎮中正國民小學 98 年 10 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)	
1	四	白米飯	香酥魚	蕃茄炒蛋	田園時菜	綠豆薏仁	水果	5	1.6	1.4	3	1	700
2	五	白米飯	海結燒肉	螞蟻上樹	田園時菜	玉米濃湯	水果	5.2	1.6	1.4	2.6	1	696
5	一	白米飯	糖醋魚丁	洋蔥炒蛋	田園時菜	蘿蔔丸片湯	水果	4.5	1.8	1.2	3	1	675
6	二	燕麥飯	沙茶雞丁	客家小炒	田園時菜	味噌湯	水果	5	1.8	1.1	2.4	1	680.5
7	三	菜包+蝦卷+田園什錦粥					水果	5	1.5	1.1	2	1	640
8	四	白米飯	滷雞腿	筍炒肉絲	田園時菜	麥香粉圓	水果	4.8	2.2	1	2	1	676
9	五	白米飯	黑胡椒豬柳	鐵板豆腐	田園時菜	南瓜濃湯	水果	5	1.6	1.3	2.8	1	688.5
12	一	白米飯	花瓜肉燥	蟹絲蒸蛋	田園時菜	三絲豆腐湯	水果	4.5	2	1.1	2.5	1	665
13	二	地瓜飯	竹筍燒雞	炒海帶絲	田園時菜	酸菜豬血湯	水果	4.8	1.8	1.3	2.5	1	676
14	三	什錦炒麵+麥克雞塊+海結大骨湯					水果	5	1.6	1	1.5	1	622.5
15	四	白米飯	芋頭燒肉	茄汁黑輪	田園時菜	銀耳紅棗湯	水果	5	2	1.1	2.5	1	700
16	五	白米飯	花枝排	紅燒冬瓜	田園時菜	冬菜雞湯	水果	4.8	1.8	1.3	3	1	698.5
19	一	白米飯	白蘿蔔燒肉	芹香干絲	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2	1.3	2.5	1	670
20	二	糙米飯	酥椒魚	高麗炒甜不辣	田園時菜	大瓜貢丸湯	水果	4.7	1.8	1.3	3	1	691.5
21	三	什錦炒飯+滷雙拼+筍片排骨湯					水果	5	1.5	1.1	2	1	640
22	四	白米飯	黃金豬排	咖哩洋蔥	田園時菜	酸辣湯	水果	5	1.5	1.3	3	1	690
23	五	白米飯	洋芋燒雞	菜脯蛋	田園時菜	珍珠奶茶	水果	5.1	2	1.3	2.7	1	721
26	一	白米飯	花生豬腳	洋蔥火腿蛋	田園時菜	金針排骨湯	水果	4.5	1.8	1.3	3	1	677.5
27	二	薏仁飯	咖哩嫩雞	酸菜炒麵腸	田園時菜	魚丸白蘿蔔	水果	5	2	1.3	2.7	1	714
28	三	義大利肉醬麵+茶葉蛋+田園蔬菜湯					水果	5	2	1	3	1	720
29	四	白米飯	柳葉魚	紅燒時蘿	田園時菜	圓滿甜湯	水果	5	2	1.1	3	1	722.5
30	五	白米飯	蜜汁雞丁	熱狗炒黃瓜	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	5	1.8	1.1	3	1	707.5

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長