

金門縣金城鎮中正國民小學 98 年 12 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	二	燕麥飯	麵輪燒肉	干絲小魚	田園時菜	關東煮	水果	4.5	2.1	1.3	2.7	1	686.5
2	三	皮蛋瘦肉粥+小熱狗+茶包					水果	4.5	1.5	0.9	2	1	600
3	四	白米飯	三杯雞	螞蟻上樹	田園時菜	芋香西米露	水果	5	1.8	1.4	2.7	1	701.5
4	五	白米飯	香酥豬排	洋蔥炒蛋	田園時菜	紅棗雞湯	水果	4.5	2	1.3	3	1	692.5
7	一	白米飯	花瓜肉燥	什錦蒸蛋	田園時菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.3	2.1	1.5	2	1	646
8	二	糙米飯	花枝排	燴三鮮	田園時菜	玉米濃湯	水果	4.5	1.8	1.4	3	1	680
9	三	古早味油飯+滷雙拼+田園蔬菜湯					水果	5	1.6	1	2.7	1	676.5
10	四	白米飯	咖哩嫩雞	炒海帶絲	田園時菜	綠豆珍珠	水果	5.1	1.9	1.3	2.7	1	713.5
11	五	白米飯	蘿蔔燉肉	雙色花菜	田園時菜	金針雞湯	水果	4.3	2	1.5	2.7	1	670
14	一	白米飯	小鱈魚	貢丸燴大瓜	田園時菜	酸辣湯	水果	4.3	1.8	1.3	3	1	663.5
15	二	薏仁飯	糖醋排骨	菜脯蛋	田園時菜	大骨海結湯	水果	4.6	2	1.3	2.8	1	690.5
16	三	蝦仁炒飯+滷雞翅+什錦火鍋湯					水果	5	2	0.6	2	1	665
17	四	白米飯	沙茶雞丁	酸菜炒麵腸	田園時菜	蓮子銀耳湯	水果	4.6	1.8	1.3	2.7	1	671
18	五	白米飯	洋芋燒肉	筍炒肉絲	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	5	1.9	1.3	2.8	1	711
21	一	白米飯	紅燒獅子頭	彩繪玉米	田園時菜	金針排骨湯	水果	5	1.8	1.2	2.7	1	696.5
22	二	五穀米	黃金魚片	什錦花菜	田園時菜	紅豆湯圓	水果	5	1.8	1.3	3	1	712.5
23	三	瘦肉麵線+米血甜不辣+小肉包					水果	5	1.5	0.5	2.5	1	647.5
24	四	白米飯	滷雞腿	咖哩洋芋	田園時菜	白玉貢丸湯	水果	5	2	1.1	3	1	722.5
25	五	白米飯	黑胡椒豬柳	麻婆豆腐	田園時菜	冬菜雞湯	水果	5	1.8	1.3	2.8	1	703.5
28	一	白米飯	三杯魷魚	蕃茄炒蛋	田園時菜	南瓜濃湯	水果	4.6	1.8	1.5	2.9	1	685
29	二	地瓜飯	蘑菇豬排	三彩肉末	田園時菜	四神排骨湯	水果	4.6	2	1.1	3	1	694.5
30	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+酸菜豬血湯					水果	4.5	2	0.8	2	1	635
31	四	白米飯	鹹酥雞	培根高麗菜	田園時菜	紫米燕麥粥	水果	5	1.8	1.3	3	1	712.5

口渴喝開水 慢慢不狂飲

水是維持生命重要的東西，可幫助消化、運送養分、預防及改善便秘，應養成喝白開水的好習慣。白開水應無色無臭無味，每天喝 6-8 杯水，慢慢喝、小口啜飲，可選用耐熱安全材質水壺隨身攜帶。

營養師

幹事

伙委

衛生組長

訓導主任

校長