

金門縣金城鎮中正國民小學 99 年 1 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)	
4	一	白米飯	黃金魚片	炒海帶絲	田園時菜	白玉貢丸湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1	670
5	二	燕麥飯	肉排	蟹味蒸蛋	田園時菜	玉米濃湯	水果	4.8	2	1.2	3	1	711
6	三	海鮮粥+飄香滷味+麥克雞塊					水果	4.5	1.8	1	2.5	1	647.5
7	四	白米飯	咖哩雞丁	炸豆腐	田園時菜	銀耳紅棗湯	水果	5	1.9	1.4	2.8	1	713.5
8	五	白米飯	洋芋燒肉	菜脯蛋	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	5	1.8	1.4	2.6	1	697
11	一	白米飯	炸雞翅	高麗炒甜不辣	田園時菜	玉米排骨湯	水果	4.6	2	1.4	2.6	1	684
12	二	地瓜飯	小鱈魚	燴三鮮	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	4.7	1.8	1.3	3	1	691.5
13	三	掛包(滷肉、酸菜)+茶葉蛋+麵線湯					水果	4	2	0.4	2.6	1	617
14	四	白米飯	三杯雞	彩繪玉米	田園時菜	紅豆芋圓	水果	5	1.8	1.2	2.6	1	692
15	五	白米飯	咕咾肉	筍炒肉絲	田園時菜	紅棗雞湯	水果	4.7	1.9	1.4	3	1	701.5
18	一	白米飯	花枝排	蕃茄炒蛋	田園時菜	酸辣湯	水果	4.5	1.8	1.3	3	1	677.5
19	二	糙米飯	滷雞腿	酸菜炒麵腸	田園時菜	金針大骨湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.5	1	690
20	三	休業式：發放餐盒											

天天 2 份奶，健康跟著來

奶類含豐富鈣質、維生素 B2 等營養素，且富含優質的蛋白質，常飲用可使骨骼強壯、集中注意力、增強抵抗力。奶類包括：100% 鮮乳、100% 保久乳、100% 奶粉沖泡牛奶、低糖或無糖優酪乳。

營養師

採購單位

伙委

衛生組長

訓導主任

校長