

金門縣金城鎮中正國民小學 99 年 2 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
								莖類(份)	肉類(份)	類(份)	類(份)	類(份)	(Kcal)
22	一	白米飯	酥椒魚	家常豆腐	田園時菜	酸辣湯	水果	4.2	2.1	1.2	3	1	677
23	二	糙米飯	瓜仔肉燥	板魚蒸蛋	田園時菜	金針排骨湯	水果	4.2	2.1	1.1	2.5	1	652
24	三	田園瘦肉粥+春捲+小饅頭					水果	5	1.8	0.9	2.5	1	680
25	四	白米飯	咖哩雞丁	炒海帶絲	田園時菜	蘑菇濃湯	水果	5.2	2.1	1.3	2.8	1	740
26	五	白米飯	蘿蔔燒肉	什錦花菜	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2	1.4	2.7	1	661