

金門縣金城鎮中正國民小學 99 年 3 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	一	白米飯	糖醋魚丁	芹香甜不辣	田園時菜	結頭菜排骨湯	水果	4.3	1.8	1.4	3	1	666
2	二	地瓜飯	海結燒肉	玉米燴蛋	田園時菜	桂圓紫米粥	水果	4.6	2	1.4	2.7	1	688.5
3	三	漢堡+花枝丸+麵線湯					水果	4.2	2	0.5	3	1	651.5
4	四	白米飯	醬爆雞丁	咖哩洋芋	田園時菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5	1.8	1.5	3	1	717.5
5	五	白米飯	黑胡椒豬柳	酸菜炒麵腸	田園時菜	南瓜濃湯	水果	4.3	1.8	1.5	2.8	1	659.5
8	一	白米飯	柳葉魚	培根高麗菜	田園時菜	玉米大骨湯	水果	4.3	1.7	1.3	3	1	656
9	二	燕麥飯	洋芋燒肉	筍炒肉絲	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	1.8	1.3	2.7	1	671
10	三	海鮮粥+蘿蔔糕+小饅頭					水果	5	1.7	0.5	2.5	1	662.5
11	四	白米飯	蠔油雞翅	什錦燴百花	田園時菜	芋香西米露	水果	4.5	1.8	1.3	2.5	1	655
12	五	白米飯	花瓜肉燥	蟹味蒸蛋	田園時菜	磨菇芥菜湯	水果	4	2	1.3	2.7	1	644
15	一	白米飯	白菜獅子頭	芹菜炒米血	田園時菜	蘿蔔大骨湯	水果	4	2	1.5	2.7	1	649
16	二	五穀飯	小鱈魚	大瓜鮮燴	田園時菜	酸辣湯	水果	4	1.9	1.3	3	1	650
17	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+酸菜豬血湯					水果	4.3	2	0.8	2.5	1	643.5
18	四	白米飯	咖哩嫩雞	炒海帶絲	田園時菜	四喜甜湯	水果	5	2	1.3	2.7	1	714
19	五	校慶：發放餐盒											
22	一	白米飯	酥椒魚片	燴三鮮	田園時菜	金針大骨湯	水果	4	2	1.4	3	1	660
23	二	糙米飯	紅燒排骨	螞蟻上樹	田園時菜	玉米濃湯	水果	4.8	1.8	1.3	2.8	1	689.5
24	三	肉絲炒飯+滷雙拼+綜合火鍋湯					水果	4.5	2	1	2.3	1	653.5
25	四	白米飯	三杯雞	鐵板豆腐	田園時菜	綠豆燕麥	水果	4.5	2	1.3	3	1	692.5
26	五	白米飯	里肌肉排	蕃茄炒蛋	田園時菜	芋頭雞湯	水果	4.3	2	1.3	3	1	678.5
29	一	白米飯	蘿蔔燒肉	彩繪玉米	田園時菜	海芽小魚湯	水果	5	1.8	1.3	2.7	1	699
30	二	燕麥飯	咖哩魚丁	紅燒洋芋	田園時菜	冬瓜魚丸湯	水果	5	1.8	1	3	1	705
31	三	田園瘦肉粥+菜包+鹹酥雞					水果	5	1.8	1	2.5	1	682.5