

金門縣金城鎮中正國民小學 99 年 5 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)	
3	一	白米飯	土魷魚塊	燴三鮮	田園時菜	海結排骨湯	水果	4	2	1.3	3	1	657.5
4	二	糙米飯	蘿蔔燒肉	蟹肉蒸蛋	田園時菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.2	1.3	2.8	1	684.5
5	三	芋香田園粥、洋葱圈、小饅頭					水果	4.5	1.8	1	2.8	1	661
6	四	白米飯	咖哩嫩雞	炒海帶絲	田園時菜	冬瓜蛤湯	水果	4.5	1.8	1.3	2.8	1	668.5
7	五	白米飯	黃金豬排	西芹米血	田園時菜	紅豆燕麥	水果	5	2	1.2	3	1	725
10	一	白米飯	白菜獅子頭	酸菜麵腸	田園時菜	金針大骨湯	水果	4	2	1.3	2.8	1	648.5
11	二	地瓜飯	酥椒魚	鐵板豆腐	田園時菜	綜合火鍋湯	水果	4.3	2.2	1.2	3	1	691
12	三	什錦炒飯、飄香滷味、芥菜豆皮湯					水果	4	2	1	2.5	1	627.5
13	四	白米飯	滷雞腿	什錦花菜	田園時菜	芋香西米露	水果	4.8	2.2	1.3	2.5	1	706
14	五	白米飯	筍干燒肉	彩繪玉米	田園時菜	紅棗雞湯	水果	5	1.8	1.2	2.7	1	696.5
17	一	白米飯	小鱈魚	芹香花枝	田園時菜	酸辣湯	水果	4	2	1.2	3	1	655
18	二	燕麥飯	糖醋排骨	筍炒肉絲	田園時菜	銀耳紅棗湯	水果	4.5	2	1.2	2.8	1	681
19	三	什錦麵線、五色天婦羅、菜包					水果	4.5	1.8	1.2	3	1	675
20	四	白米飯	醬爆雞丁	螞蟻上樹	田園時菜	大瓜貢丸湯	水果	4.3	2	1.5	2.8	1	674.5
21	五	白米飯	黑糊椒豬柳	咖哩洋芋	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	5	1.8	1.3	2.8	1	703.5
24	一	白米飯	咖哩魚片	枸杞冬瓜	田園時菜	玉米大骨湯	水果	4.5	1.8	1.3	3	1	677.5
25	二	五穀米	蘑菇豬排	高麗炒甜不辣	田園時菜	綠豆薏仁湯	水果	5	1.8	1.5	3	1	717.5
26	三	義大利麵、茶葉蛋、薑絲海芽雪花湯					水果	4	1.8	1	2.5	1	612.5
27	四	白米飯	三杯雞	麻婆豆腐	田園時菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2	1.2	2.8	1	681
28	五	白米飯	洋芋燒肉	茄汁黑輪	田園時菜	蘿蔔大骨湯	水果	5	1.8	1.3	2.8	1	703.5
31	一	白米飯	花枝排	三色蒸蛋	田園時菜	白菜肉羹湯	水果	4	2	1.1	2.8	1	643.5