

金門縣金城鎮中正國民小學 99 年 6.7 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	花生燒肉	西芹米血	田園時菜	綠豆西米露	水果	5	2	1.3	3	1	727.5
2	三	割包+糖醋豆包+什錦麵線					水果	4	1.8	0.8	3	1	630
3	四	白米飯	咖哩雞	炒海帶絲	田園時菜	冬瓜魚丸湯	水果	5	2	1.4	2.7	1	716.5
4	五	白米飯	黑胡椒豬柳	海鮮燒豆腐	田園時菜	玉米大骨湯	水果	4.5	2	1.4	2.7	1	681.5
7	一	白米飯	香酥魚片	培根大瓜	田園時菜	味噌豆腐湯	水果	4	1.8	1.5	3	1	647.5
8	二	地瓜飯	筍干燒肉	板魚蒸蛋	田園時菜	銀耳紅棗湯	水果	4.5	2	1.2	2.7	1	676.5
9	三	香菇油飯+三杯鮑菇麵腸+冬瓜蛋花湯					水果	4.5	1.8	1	3	1	670
10	四	白米飯	蔥燒雞翅	茄汁黑輪	田園時菜	酸辣湯	水果	4	2.2	1.3	2.8	1	663.5
11	五	白米飯	三杯小卷	芹香干絲	田園時菜	金針雞湯	水果	4	2	1.3	2.7	1	644
14	一	白米飯	小鱈魚	高麗炒甜不辣	田園時菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2	1.4	3	1	695
15	二	五穀飯	蘑菇豬排	鐵板豆腐	田園時菜	綜合火鍋湯	水果	4	2	1.5	3	1	662.5
16	三	端午節放假一天											
17	四	畢業典禮：發放餐盒											
18	五	白米飯	糖醋排骨	菜脯蛋	田園時菜	玉米濃湯	水果	5	2	1.2	3	1	725
21	一	白米飯	紅燒獅子頭	酸菜炒麵腸	田園時菜	筍片排骨湯	水果	4	2	1.5	2.7	1	649
22	二	糙米飯	洋芋燒肉	筍炒肉絲	田園時菜	大瓜丸片湯	水果	5	2	1.3	2.7	1	714
23	三	什錦炒麵+飄香滷味+紫菜蛋花湯					水果	4.5	1.8	1	2.7	1	656.5
24	四	白米飯	三杯雞	彩繪玉米	田園時菜	綜合芋圓	水果	5.5	1.8	1.2	2.7	1	731.5
25	五	白米飯	酥椒魚	蕃茄炒蛋	田園時菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2	1.2	3	1	690
28	一	白米飯	海結燒肉	芹香花枝	田園時菜	酸菜大骨湯	水果	4	2	1.3	2.7	1	644
29	二	燕麥飯	柳葉魚	咖哩洋芋	田園時菜	白菜肉羹湯	水果	5.5	1.8	1.2	3	1	745
30	三	義式肉醬麵+茶葉蛋+蔬菜豆皮湯					水果	4	2	1	2.7	1	636.5
1	四	白米飯	滷雞翅	大瓜鮮燴	田園時菜	綠豆薏仁湯	水果	5	2	1.5	2.7	1	719
2	五	白米飯	花瓜肉燥	三色蒸蛋	田園時菜	蘿蔔排骨湯	水果	4	2	1.2	2.6	1	637
3	六	休業式：發放餐盒											