

金門縣金寧中小學109年2+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
2/25	二	糙米飯	綜合拉麵 + 肉包				水果
2/26	三	糙米飯	廣東粥 + 肉鬆捲				
2/27	四	糙米飯	香酥豬排	什錦滷味	時令蔬菜	燒仙草	水果
3/2	一	糙米飯	栗子燒雞翅	麻婆豆腐	時令蔬菜	玉米大骨湯	
3	二	糙米飯	洋芋燒肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果
4	三	炒米粉 + 酸辣湯					
5	四	糙米飯	鹽酥雞	肉片大瓜	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果
6	五	糙米飯	京醬肉絲	西芹甜不辣	綠色蔬菜	蘿蔔貢丸大骨湯	
9	一	糙米飯	糖醋里肌	鐵板豆腐	時令蔬菜	玉米濃湯	
10	二	糙米飯	打拋豬	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	什錦豆腐湯	水果
11	三	香芋鹹飯+海蚶麵線湯					
12	四	糙米飯	紅燒雞腿	什錦滷味	時令蔬菜	綠豆粉條湯	水果
13	五	糙米飯	炸豬排	肉末蒸蛋	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯	
16	一	糙米飯	咖哩馬鈴薯燒肉	韓式辣炒年糕	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
17	二	糙米飯	蒜泥白肉	彩繪玉米	時令蔬菜	冬粉湯	水果
18	三	綜合炒麵 + 火鍋湯					
19	四	糙米飯	三菇燴豆腐	炒素冬粉	時令蔬菜	仙草湯	水果
20	五	糙米飯	香酥雞排	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
23	一	糙米飯	洋蔥炒肉絲	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜蛤湯	
24	二	糙米飯	香酥豬排	黃豆芽炒豆乾	時令蔬菜	味噌海芽湯	水果
25	三	義大利肉醬麵+南瓜濃湯					
26	四	糙米飯	咖哩馬鈴薯燒肉	炒三絲	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果
27	五	糙米飯	香酥魚	蕃茄豆腐蛋	時令蔬菜	香菇竹筍湯	
30	一	糙米飯	三杯雞	蒜苗香腸	時令蔬菜	什錦豆腐湯	
31	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果

豆漿可提升記憶力！這些人卻不適合碰！

豆漿富含蛋白質、卵磷脂及大豆異黃酮，屬於高營養價值的飲品，是不少人在早餐時刻的首選，不過專家就特別提醒，罹患腎臟疾病、腸胃虛寒、手術或產後等大病初癒的人，可能不大適合飲用。董氏基金會食品營養中心營養師指出，豆漿不僅能幫助肌肉生長、提升記憶力，內含的營養素也有助於抗氧化、增加體內好的膽固醇，但切記豆漿不可空腹飲用，否則營養效益就會大打折扣，且飲用過多也可能影響腎臟方面的疾病。有些人會以豆漿取代牛奶，基本上兩者並不衝突，只不過牛奶內含的鈣質、維生素B2等營養素，遠比豆漿高上許多，因此建議每日可各喝一杯豆漿與牛奶。中醫師則表示，豆漿屬於偏寒涼的飲品，腸胃虛寒、手術、產後或大病初癒的人因為腸胃功能不佳，所以不大適合飲用，若是想補充蛋白質，可以改吃豆類製品（如豆腐、豆子等等），或是把茯苓、淮山、薏仁或芡實加進豆漿一起煮，就能達到中和寒性的效果了。