

金門縣金寧中小學109年10月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	
5	一	糙米飯	蒜泥白肉	 螞蟻上樹	時令蔬菜	冬瓜蛤湯		
6	二	白米飯	咖哩馬鈴薯	花生海帶	時令蔬菜	紫菜海蚶湯	水果	
7	三	香芋鹹飯+海蚶麵線湯						
8	四	白米飯	宮保雞丁	肉末蒸蛋	時令蔬菜	仙草湯	水果	
12	一	糙米飯	栗子燒雞翅	鐵板豆腐	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯		
13	二	白米飯	打拋豬	芹香小魚輪	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
14	三	什錦炒麵 + 酸辣湯						
15	四	白米飯	香酥魚	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果	
16	五	糙米飯	黑胡椒豬柳	什錦滷味	時令蔬菜	香菇竹筍湯		
19	一	糙米飯	京醬肉絲	彩繪玉米	時令蔬菜	營養蔬菜湯		
20	二	白米飯	香酥雞腿	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬粉湯	水果	
21	三	皮蛋瘦肉粥 + 肉鬆捲						
22	四	白米飯	咖哩洋芋	炒素冬粉	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	
23	五	糙米飯	紅燒魚片	炒三絲	時令蔬菜	什錦豆腐湯		
26	一	糙米飯	糖醋鳳梨里肌	肉末蒸蛋	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	
27	二	白米飯	香酥雞排	咖哩馬鈴薯	時令蔬菜	冬瓜蛤湯	水果	
28	三	 義大利麵 + 田園濃湯 + 黃金脆薯						
29	四	白米飯	京醬肉絲	 韓式辣炒年糕	時令蔬菜	紅豆西米露	水果	
30	五	糙米飯	三杯雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	金針肉絲湯		

**鮮奶、保久乳哪個營養？**從CNS3055的標示，從「國家標準（CNS）網路服務系統」網站上可看到定義「根據國家標準，CNS3055生乳，它指的是從健康乳牛、乳羊擠出，經冷卻且未經其他處理之生乳汁」。若是CNS3056標示，稱之為鮮乳，它的定義是「以CNS3055生乳為原料，經過殺菌包裝後，須全程冷藏飲用之乳汁」。為什麼保久乳都不用冰啊！有加防腐劑嗎？其實保久乳是利用超高溫瞬間殺菌+無菌填充的技術，跟一般鮮奶比較，就是因為多了無菌填充的步驟。不要小看無菌填充的技術，從包材來看，一般鮮乳就是以一般紙盒為主，而保久乳則是以一層一層不同功能的包裝所組成的，所以可以保存比較長。在營養成分上有什麼差異呢？其實蛋白質、碳水化合物、鈣質跟乳脂肪是差不多的，大家最在意的蛋白質跟鈣質，因為殺菌過程相當快速，其實是沒什麼差異的。如果說有什麼差異，只有水溶性維生素B群會受到影響，但維生素B群還是可以從其他的食物攝取非常豐富的量，所以保久乳也是可以選擇的。保久乳好像有個很奇怪的味道，這是牛奶裡面的乳糖跟蛋白質所產生的梅納反應的味道，是正常的情況，而不是亂加東西。營養師建議在某些情況下可以選擇保久乳，比如外出、野餐時，或是上班的時候錯過正餐時間，或是沒有冰箱可以保存的時候，都可以選擇保久乳。