

金門縣金寧中小學108年12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	一	糙米飯	鹽酥雞	蕃茄豆腐蛋	時令蔬菜	大瓜魚丸湯		
3	二	糙米飯	里肌肉排	三色玉米	時令蔬菜	酸辣湯	水果	
4	三	廣東粥 + 肉鬆捲						
5	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	花生海帶	時令蔬菜	紅豆湯圓	水果	
6	五	糙米飯	香酥魚	韓式辣炒年糕	時令蔬菜	紫菜蛋花湯		
9	一	糙米飯	紅燒雞腿	客家小炒	時令蔬菜	味噌海芽湯		
10	二	糙米飯	咖哩洋芋	鐵板豆腐	時令蔬菜	玉米大骨湯	水果	
11	三	什錦炒麵 + 雞排 + 玉米濃湯						
12	四	糙米飯	炸豬排	螞蟻上樹	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果	
13	五	糙米飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	高麗菜蛋花湯		
16	一	糙米飯	酥椒魚片	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	香菇竹筍湯		
17	二	糙米飯	栗子燒雞翅	西芹干片	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	
18	三	香芋鹹飯+海蚶麵線湯						
19	四	糙米飯	馬鈴薯咖哩雞丁	三菇燴豆腐	時令蔬菜	綠豆粉條湯	水果	
20	五	糙米飯	糖醋里肌	蒸蛋	時令蔬菜	金針肉絲湯		
23	一	糙米飯	柳葉魚*2	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	冬瓜蛤湯		
24	二	糙米飯	三杯雞	銀芽炒豆干	時令蔬菜	味噌海芽湯	水果	
25	三	炒米粉 + 滷雞翅 + 關東煮						
26	四	糙米飯	香酥雞腿	麻婆豆腐	時令蔬菜	燒仙草	水果	
27	五	糙米飯	蘑菇豬柳	鮑菇花菜	時令蔬菜	玉米濃湯		
30	一	糙米飯	香芋栗子雞	白菜滷	時令蔬菜	大瓜魚丸湯		
31	二	糙米飯	蒜泥白肉	小黃瓜炒甜不辣	時令蔬菜	香菇竹筍湯	水果	

柳橙汁含類黃酮 助活化腦力 您喜歡喝柳橙汁嗎？國外有研究發現，柳橙汁裡頭的類黃酮，可以活化大腦，不過營養師提醒，柳橙汁糖份很高，一杯500CC的柳橙汁、就有300大卡，相當於一碗白飯的熱量，如果想攝取類黃酮，其實吃地瓜葉。草莓也有不錯的效果，你是不是也常常像這樣，明明才剛作過的事，下一秒就忘光光，沒關係國外研究發現，喝柳橙汁，能幫助活化大腦，關鍵就在柳橙裡的類黃酮，類黃酮用處幫助記憶抗氧化。老化改善心血管疾病，只要是新鮮柳丁，不論打成汁或是切來吃，都能吸收到類黃酮，幫助增加記憶力，還能降低膽固醇，減少罹患心臟病的風險，但要小心，一顆柳丁的熱量60大卡，一杯500CC純柳橙汁，吞下肚，相當於一碗白飯熱量，而且柳橙甜度高，糖份容易超標，該怎麼辦，你可以這麼作，一半蔬菜打成汁，營養師建議，其他蔬果，像是地瓜葉、菠菜、甘藍、草莓、核桃、柑橘類，也含有類黃酮，相互取代，適量攝取，才是健康上策。