金門縣金寧中小學114年04月份營養午餐菜單

◎本校使用國產豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類（份）	豆魚蛋肉類（份）	蔬菜類（份）	油脂及堅果種子類（份）	附餐（份）	熱量（Kcal）	早餐
4月1日	二	炸醬麵+季節時蔬+蘿蔔排骨湯					柳橙汁/奶酪+堅果	3.3	2.3	1.5	2.4	1	761	蔬菜拉麵
			絞肉.豆干小丁.油麵*.小黃瓜		白蘿蔔.排骨									
4月2日	三	燕麥飯	糖醋魚丁	蘿蔔燒豆干	季節時蔬	馬鈴薯肉片湯	水果	4.3	3.8	2.1	2.5	1	811	綠豆粥
		白米.燕麥	鬼頭刀*.番茄.洋蔥.彩椒	白蘿蔔.豆干*.紅蘿蔔		馬鈴薯.肉片								
4月3日	四	清明連假											0	
4月4日	五	清明連假											0	
4月7日	一	紅藜小米飯	絞肉滑蛋	鮮燴花椰	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	豆奶	4	3.9	2.2	2.3	1	817	肉羹麵
		白米.小米.紅藜麥	絞肉.雞蛋*	青花菜.白花菜.肉絲.杏鮑菇		芹菜.白蘿蔔.龍骨								
4月8日	二	糙米飯	糖醋豆包	日式蒸蛋	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5	2.8	1.3	2.1	1	747	玉米蔬菜瘦肉粥
蔬食日		白米.糙米	豆包*.番茄.洋蔥.彩椒	毛豆.玉米.雞蛋*.柴魚片		綠豆.薏仁.砂糖								
4月9日	三	咖哩炒飯+季節時蔬+蔬菜肉骨湯					水果	3.5	1.6	1.5	2.5	1	575	蔬菜拉麵
			白米.咖哩粉.肉絲.洋蔥.雞蛋.高麗菜		高麗菜.香菇.龍骨.肉骨茶									
4月10日	四	燕麥飯	筍干滷肉	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.8	1.8	1.9	2.7	1	700	豆漿
		白米.燕麥	肉丁.筍乾.紅蘿蔔	雞蛋*.馬鈴薯.起司絲		大白菜.紅蘿蔔.木耳.龍骨								
4月11日	五	糙米飯	肉燥虱目魚柳	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.6	3.2	1.2	2.6	1	769	廣東粥
		白米.糙米	虱目魚柳.絞肉.金針菇.青蔥	玉米粒.絞肉.番茄.毛豆		味噌.豆腐.海帶芽								
4月14日	一	小米飯	沙茶肉片	金瓜米粉	季節時蔬	番茄蛋花湯	葡萄汁	5.1	2.4	1.7	2.5	1	782	蔬菜麵疙瘩
		白米.小米	沙茶.肉片.洋蔥	南瓜.米粉.絞肉.紅蘿蔔		番茄.洋蔥.雞蛋*								
4月15日	二	糙米飯	三杯魚丁	綜合滷味	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5	2.6	1.5	2.2	1	742	玉米蔬菜瘦肉粥
無肉日		白米.糙米	鬼頭刀.杏鮑菇.米血糕.九層塔	白蘿蔔.海帶結.貢丸.豆干		玉米粒.馬鈴薯.雞蛋*.洋蔥.紅蘿蔔								
4月16日	三	台式炒麵+季節時蔬+酸辣湯					水果	3.3	2	2.1	2.3	1	597	廣東粥
			油麵*.肉絲.雞蛋.高麗菜		高麗菜.香菇.龍骨.肉骨茶									
4月17日	四	燕麥飯	鮮燴雞柳	麻婆豆腐	季節時蔬	菇菇味噌湯	水果	4	4.2	1.4	2.2	1	789	冬瓜山粉圓
		白米.燕麥	雞柳.彩椒.洋蔥	豆腐*.絞肉.青蔥		菇.海帶芽.味噌								
4月18日	五	糙米飯	香菇肉燥	雜菜粉絲煲	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5	3.1	1.6	2.5	1	795	肉羹麵
		白米.糙米	絞肉.豆干丁*.乾香菇	冬粉.芹菜.紅蘿蔔.豆芽菜.絞肉.鴻喜菇.雞蛋*		白蘿蔔.貢丸.龍骨								
4月21日	一	紅藜小米飯	匈牙利燉肉	白菜滷	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	黑芝麻牛乳	4.8	2.3	2.5	2.1	1	764	蔬菜拉麵
		白米.小米.紅藜麥	蕃茄.紅椒粉.洋蔥.馬鈴薯.肉丁	大白菜.木耳.乾香菇.紅蘿蔔		白蘿蔔.番茄.洋蔥.紅蘿蔔.龍骨								
4月22日	二	糙米飯	香滷雞腿*1	三杯鮑菇豆干	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	4.6	4	1.3	2	1	805	皮蛋瘦肉粥
		白米.糙米	雞腿*1	豆干*.杏鮑菇.九層塔		南瓜.馬鈴薯.雞蛋.洋蔥.紅蘿蔔								
4月23日	三	泡菜肉絲炒烏龍+季節時蔬+香菇雞湯					水果	5	2.3	1.5	2.4	1	728	肉羹麵
			烏龍麵*.大白菜.泡菜.肉絲.洋蔥		香菇.骨腿丁									
4月24日	四	燕麥飯	咖哩雞丁	客家小炒	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	4.5	4	1.4	2.2	1	809	廣東粥
		白米.燕麥	雞丁.咖哩.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	豆干.肉絲.芹菜.魷魚乾*.紅蘿蔔		枸杞.桂圓.白木耳								
4月25日	五	糙米飯	蔥爆肉絲	玉米毛豆炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.4	2.8	1.4	2.5	1	726	蔬菜麵疙瘩
		白米.糙米	肉絲.洋蔥.青蔥	玉米.毛豆.雞蛋*.紅蘿蔔		紫菜.雞蛋*								
4月28日	一	小米飯	日式南瓜燉肉	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	香菇竹筍湯	鮮奶酪	4.5	2.9	1.6	2.4	1	801	肉羹麵
		白米.小米	南瓜.紅蘿蔔.肉丁	番茄.雞蛋*.豆腐*		乾香菇.竹筍.龍骨								
4月29日	二	燕麥飯	無錫排骨	海帶三絲	季節時蔬	白菜魚丸湯	水果	4.6	2.3	1.8	2.2	1	699	廣東粥
		白米.燕麥	排骨.馬鈴薯	海帶絲.金針菇.芹菜.紅蘿蔔		虱目魚丸.大白菜								
4月30日	三	茄汁義大利麵+季節時蔬+蘿蔔排骨湯					珍穀堅果牛乳	3.9	2.1	1.9	2.1	1	677	蔬菜拉麵
			義大利麵*.絞肉.玉米粒.番茄		白蘿蔔.排骨									

本菜單「*」表示含有甲殼、芒果、花生、奶製品、蛋製品、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽等，不適合其過敏體質者食用。

★營養補給站