

金門縣金寧中小學111年10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)	水果(份)	熱量(Kcal)
10月3日	一	白米飯	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	金針排骨湯		4.2	2.8	1.7	2.5		659
		白米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔		金針, 白蘿蔔, 龍骨							
10月4日	二	糙米飯	香菇肉燥	黃瓜肉片	季節時蔬	綠豆湯		5.3	2.6	1.9	2.3		717
		白米, 糙米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔		綠豆							
10月5日	三	肉絲炒麵+閩式宴菜					水果	4	1.5	0.7	2.5	1	583
			麵, 高麗菜, 肉絲	筍, 金針菇, 肉絲, 香菇									
10月6日	四	地瓜飯	香酥雞翅*1	螞蟻上樹	季節時蔬	枸杞冬瓜湯		5	2	1.6	3		675
		白米, 地瓜	雞翅	冬粉, 絞肉, 綠豆芽, 紅蘿蔔		冬瓜, 枸杞							
10月7日	五	糙米飯	沙茶豬柳	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.8	2.3	1	696
		白米, 糙米	豬柳, 洋葱, 青蔥	麵疙瘩, 高麗菜, 肉片, 韭菜		紫菜, 蛋							
10月10日	一	國慶日放假											0
10月11日	二	白米飯	紅燒燉肉	回鍋干片	季節時蔬	冬瓜山粉圓		4	2.8	1.8	2.3		639
		白米	肉丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	豆干片, 肉片, 高麗菜		山粉圓, 冬瓜磚							
10月12日	三	地瓜飯	麻婆豆腐	菜圃蛋	季節時蔬	蕃茄洋葱湯		4.3	2	1.5	2.2		588
蔬食日	白米, 地瓜	板豆腐, 青蔥	雞蛋, 菜圃	蕃茄, 洋葱									
10月13日	四	炒米粉+酸菜白肉湯					水果	4	1.6	0.7	2	1	568
			米粉, 肉絲, 綠豆芽	白菜, 肉片, 菇									
10月14日	五	糙米飯	香酥魚排*1	綜合滷味	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	2.9	1.8	3	1	738
		白米, 糙米	魚排	白蘿蔔, 海帶結, 豆干, 肉丁		高麗菜, 洋葱, 味噌							
10月17日	一	白米飯	三杯雞丁	砂鍋凍凍煲	季節時蔬	綠豆小米湯		5.3	2.6	1.5	2.5		716
		白米	雞丁, 米血糕, 紅蘿蔔, 九層塔	凍豆腐, 大白菜, 木耳		綠豆, 小米							
10月18日	二	糙米飯	鳳梨咕咾肉	蜜汁滷味	季節時蔬	黃瓜鮮菇湯		5.2	3	1.8	2.3		738
		白米, 糙米	肉丁, 小黃瓜, 鳳梨, 洋葱	四分干, 杏鮑菇		黃瓜, 菇, 大骨							
10月19日	三	茄汁義大利麵+南瓜濃湯					豆漿	4	1.2	0.6	2.3	1	599
			麵, 蕃茄, 玉米粒, 絞肉	南瓜, 馬鈴薯, 洋葱, 蛋, 紅蘿蔔									
10月20日	四	地瓜飯	虱目魚肉條*3	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯		4	2.2	1.6	3		620
		白米, 地瓜	虱目魚肉條	雞蛋, 板豆腐, 蕃茄, 洋葱		白蘿蔔, 芹菜, 大骨							
10月21日	五	芝麻飯	堅果雞丁	玉米干丁	季節時蔬	小魚味噌湯	水果	4	2.9	1.5	2.3	1	699
高鈣餐	白米, 黑芝麻	雞丁, 小黃瓜, 彩椒, 堅果	玉米粒, 豆干丁, 絞肉	小魚乾, 高麗菜, 味噌									
10月24日	一	白米飯	宮保雞丁	木須炒蛋	季節時蔬	芋頭西米露		5	2.8	1.5	2.5		710
		白米	雞丁, 洋葱, 花生	雞蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 小黃瓜		芋頭, 西谷米, 椰奶							
10月25日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	客家小炒	季節時蔬	海芽針菇湯		4.4	3.1	1.4	2.5		688
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干片, 肉絲, 乾魷魚, 芹菜		海帶芽, 金針菇, 大骨							
10月26日	三	夏威夷炒飯+白菜肉片湯					水果	4	1.6	0.4	2	1	560
			白米, 玉米粒, 鳳梨, 絞肉	大白菜, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳									
10月27日	四	地瓜飯	鹽酥雞	泰式粉絲	季節時蔬	關東煮湯		4.6	2.5	1.5	2		637
		白米, 地瓜	雞丁	冬粉, 綠豆芽, 絞肉		白蘿蔔, 黑輪, 凍豆腐							
10月28日	五	糙米飯	黑胡椒豬排*1	鮮菇扁蒲	季節時蔬	鮮蔬腐皮湯	水果	4	2.2	2	2	1	645
		白米, 糙米	豬排	扁蒲, 菇, 紅蘿蔔, 肉絲		高麗菜, 豆包, 香菇							
10月31日	一	白米飯	蔥爆肉片	咖哩油豆腐	季節時蔬	竹筍大骨湯		4.3	2.5	1.8	2.3		637
		白米	肉片, 洋葱, 青蔥	油豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔		筍, 大骨							

★營養補給站-10月21日供應「高鈣餐」

【高鈣食物建議表】

50-100 mg



海帶、高麗菜、木耳、青江菜、菠菜等

101-200 mg



牛奶、豆腐、地瓜、葉、油菜、花生、紫菜等

201-500 mg



麥片、凍豆腐、梅干菜、杏仁果、黃豆等

500 mg ↑



香椿、小方豆干、小魚干、黑芝麻、蝦米等

增加鈣質吸收三大要件：

1. 多攝取鈣質豐富食物。
2. 規律的運動可鍛鍊肌肉力量、增強骨質的密度。
3. 適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素D來幫助鈣質的吸收。

*每100公克含鈣量