

金門縣金寧中小學113年03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)	油類及堅果種子類(份)	附餐(份)	熱量(Kcal)	
3月1日	五	糙米飯	蒜泥肉片	海帶炒干絲	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4	3	1.8	2.3	1	714	
		白米, 糙米	肉片, 青蔥, 蒜泥	海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 貢丸								
3月4日	一	紅藜小米飯	麻油肉片	哨子豆腐	季節時蔬	蕃茄洋葱湯	水果	4	3	1.6	2.3	1	709	
		白米, 小米, 紅藜麥	肉片, 高麗菜, 枸杞	豆腐, 絞肉, 青蔥		蕃茄, 洋葱, 龍骨								
3月5日	二	糙米飯	三杯魚丁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	5	3	1.8	3	1	815	
		白米, 糙米	鬼頭刀, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥		海帶結, 玉米段, 龍骨								
3月6日	三	味噌蔬菜湯拉麵+滷雞腿*1+雞蛋牛奶捲*1						豆奶	4	3	0.6	2.2	1	709
3月7日	四	雜糧飯	香菇肉燥	鮮蔬冬粉	季節時蔬	結頭菜大骨湯	水果	4.9	2.9	1.6	2.4	1	769	
		白米, 雜糧	絞肉, 豆干, 乾香菇, 紅蔥頭	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		結頭菜, 龍骨								
3月8日	五	糙米飯	鮮燴雞柳	蘿蔔燒麵輪	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	4	2.7	1.9	2.3	1	694	
		白米, 糙米	雞柳, 彩椒, 青椒, 洋葱	白蘿蔔, 麵輪, 海帶結		白木耳, 桂圓, 枸杞								
3月11日	一	紅藜小米飯	紅燒排骨	砂鍋豆腐煲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	2.7	1.9	2.3	1	694	
		白米, 小米, 紅藜麥	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	凍豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳		雞蛋, 紫菜								
3月12日	二	糙米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	綜合蔬菜湯	水果	4.9	2.8	2	2.4	1	771	
		白米, 糙米	雞丁, 洋葱, 乾辣椒	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇		白蘿蔔, 蕃茄, 洋葱, 龍骨								
3月13日	三	肉絲炒烏龍麵+酸辣湯						果汁	4	2	1.2	2.3	1	654
3月14日	四	燕麥飯	蜜汁豆干	木須炒蛋	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	4.7	3	1.6	2.3	1	758	
		白米, 燕麥	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻	雞蛋, 木耳, 小黃瓜, 紅蘿蔔		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋葱, 奶粉								
3月15日	五	糙米飯	鹽酥雞	關東煮	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.1	3	1.7	3	1	820	
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯條	白蘿蔔, 黑輪, 玉米段		高麗菜, 香菇, 龍骨, 肉骨茶								
3月18日	一	紅藜小米飯	筍干燒肉	香菇蒸蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4	3	1.5	2.3	1	706	
		白米, 小米, 紅藜麥	肉丁, 筍乾, 乾香菇	雞蛋, 香菇, 柴魚		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨								
3月19日	二	糙米飯	春川炒雞	玉米炒蝦仁	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	5.3	3	1.5	2.3	1	797	
		白米, 糙米	雞丁, 年糕, 高麗菜, 起司絲, 洋葱	玉米, 絞肉, 蝦仁, 紅蘿蔔		金針, 肉絲, 金針菇								
3月20日	三	奶香雞肉義大利麵+沖繩黑糖捲*1+肉羹湯						玉米脆片奶酪	5.8	2.7	1.5	2.3	1	870
3月21日	四	燕麥飯	無錫排骨	綜合滷味	季節時蔬	綠豆粥	水果	6.3	2.1	1.5	2.5	1	809	
		白米, 燕麥	排骨, 馬鈴薯	白蘿蔔, 米血, 豆干, 海帶結		綠豆, 圓糯米								
3月22日	五	糙米飯	迷迭香炒雞	客家小炒	季節時蔬	香菇冬瓜湯	水果	4	3	1.8	2.4	1	718	
		白米, 糙米	雞柳, 洋葱, 彩椒, 鴻喜菇	豆干, 肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 蒜苗, 紅蘿蔔		冬瓜, 乾香菇, 龍骨								
3月25日	一	紅藜小米飯	洋葱炒肉絲	麻婆豆腐	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4	3	1.8	2.3	1	714	
		白米, 小米, 紅藜麥	肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔	豆腐, 絞肉, 青蔥		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 龍骨								
3月26日	二	糙米飯	香酥魚片*1	洋葱炒蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	4	2.8	1.9	3	1	733	
		白米, 糙米	水煎魚片	雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥		海帶芽, 白蘿蔔, 味噌								
3月27日	三	玉米肉絲蛋炒飯+清炒高麗菜+閩式宴菜湯						珍穀堅果牛乳	4.3	2.5	1.5	2.3	1	720
3月28日	四	雜糧飯	馬鈴薯燉雞	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.9	2.5	1.8	2.4	1	814	
		白米, 雜糧	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	麵疙瘩, 高麗菜, 木耳片, 紅蘿蔔		蕃茄, 雞蛋, 洋葱								
3月29日	五	糙米飯	鳳梨咕咾肉	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4	2.9	2	2.5	1	720	
		白米, 糙米	肉丁, 鳳梨, 小黃瓜, 洋葱, 紅蘿蔔	凍豆腐, 大白菜, 金针菇, 紅蘿蔔, 木耳		冬瓜, 龍骨								

★營養補給站



菠菜



豆腐



腎結石



★食物迷思

坊間流傳菠菜不能和豆腐一起吃，因為菠菜含有大量的草酸，遇到富含鈣質的豆腐，容易造成身體結石，這樣的觀念正確嗎？

★菠菜與豆腐同時吃是不會形成腎結石的

菠菜本身含草酸與豆腐富含的鈣質會在腸道裡結合，形成不溶解、無法吸收的草酸鈣，會經由糞便排出，因此並不會在腎臟形成腎結石。