

金門縣金寧中小學112年12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)
12月1日	五	糙米飯	宮保雞丁	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	山藥排骨湯	水果	4.5	3	1.6	2.4	1	748
		白米, 糙米	雞丁, 洋蔥	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		山藥, 排骨							
12月4日	一	紅藜小米飯	泰式打拋豬	椒鹽毛豆莢	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	3	1.5	2.3	1	706
		白米, 紅藜, 小米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥	毛豆莢		高麗菜, 海帶芽, 味噌							
12月5日	二	糙米飯	鮮燴雞柳	關東煮	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.3	2.7	1.9	2.3	1	715
		白米, 糙米	雞柳, 彩椒, 玉米筍	白蘿蔔, 凍豆腐, 黑輪		金針花, 肉絲, 金針菇							
12月6日	三	台式炒麵+酸辣湯					水果/點心	5	2.3	1.2	2	1	823
			油麵, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜	筍絲, 大白菜, 豆腐, 肉絲, 木耳									
12月7日	四	燕麥飯	咖哩雞丁	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	4.5	3	1.6	2.4	1	748
		白米, 燕麥	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥		桂圓, 枸杞, 白木耳							
12月8日	五	糙米飯	脆皮雞排*1	海帶炒干絲	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	豆奶	5.2	2	1.7	3	1	782
		白米, 糙米	雞排	海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		蘿蔔, 龍骨							
12月11日	一	紅藜小米飯	蜜汁雞丁	塔香甜不辣	季節時蔬	八寶粥	水果	6.2	2.1	1.5	2.3	1	793
		白米, 紅藜, 小米	雞丁, 玉米筍, 彩椒	甜不辣, 洋蔥, 九層塔		綠豆, 紅豆, 花生, 薏仁, 小米, 紫米, 桂圓, 糯米							
12月12日	二	糙米飯	香酥魷魚圈	綜合滷味	季節時蔬	閩式宴菜湯	水果/蛋糕	4	3	2.2	3	1	755
		白米, 糙米	魷魚圈, 雞米花	白蘿蔔, 豆干, 海帶結, 杏鮑菇		筍絲, 肉絲, 雞蛋, 金針菇							
12月13日	三	奶香培根雞肉義大利麵+蒜香花椰菜+蕃茄蛋花湯					水果/點心	5	2	1.6	2.2	1	849
			義大利麵, 雞柳, 培根, 香菇	青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	蕃茄, 洋蔥, 雞蛋								
12月14日	四	燕麥飯	韓式泡菜豆腐鍋	日式蒸蛋	季節時蔬	肉骨茶湯	水果/堅果	5.3	2	1.7	2.2	1	783
		白米, 燕麥	豆腐, 泡菜, 年糕, 金針菇	雞蛋, 玉米粒, 柴魚		高麗菜, 香菇, 肉骨茶包							
12月15日	五	糙米飯	三杯魚丁	三色玉米	季節時蔬	香菇竹筍湯	燕麥奶	5.1	2.8	1.5	2.3	1	828
		白米, 糙米	魚丁, 杏鮑菇, 九層塔	玉米粒, 紅蘿蔔, 小黃瓜		竹筍, 香菇, 龍骨							
12月18日	一	紅藜小米飯	麻油雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.9	3	1.5	2.4	1	774
		白米, 紅藜, 小米	雞丁, 高麗菜	冬粉, 絞肉, 豆芽菜, 紅蘿蔔		紫菜, 雞蛋							
12月19日	二	糙米飯	什錦炒雙鮮	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	肉羹湯	水果	5.4	2.5	2.4	2.3	1	789
		白米, 糙米	肉片, 魷魚, 花椰菜, 彩椒	高麗菜, 麵疙瘩, 紅蘿蔔		肉羹, 筍絲, 大白菜, 紅蘿蔔							
12月20日	三	香菇竹筍瘦肉粥+蕃茄炒高麗菜+披薩*1					水果	6	2.2	1.5	2	1	773
			白米, 香菇, 竹筍, 肉絲	高麗菜, 蕃茄	披薩								
12月21日	四	糙米飯	香酥雞腿*1	沙茶滷味	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	果汁	4	2.2	1.8	3	1	715
		白米, 糙米	雞腿	白蘿蔔, 貢丸, 豆干		大白菜, 金針菇, 龍骨							
12月22日	五	雜糧飯	馬鈴薯燉肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	紅豆湯圓	水果	6.6	3	1.6	2.4	1	895
		白米, 雜糧	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 洋蔥, 青蔥		紅豆, 湯圓							
12月25日	一	紅藜小米飯	泡菜燒肉	蜜汁豆干	季節時蔬	綠豆粥	水果	5	3	1.7	2.3	1	781
		白米, 紅藜, 小米	肉片, 大白菜, 泡菜	豆干, 杏鮑菇		綠豆, 圓糯米							
12月26日	二	糙米飯	三杯魷魚	海帶炒干絲	季節時蔬	玉米濃湯	水果	5.1	3	1.8	2.2	1	786
		白米, 糙米	魷魚, 杏鮑菇, 米血	海帶絲, 豆干絲, 芹菜, 紅蘿蔔		玉米, 馬鈴薯, 洋蔥, 雞蛋, 奶粉							
12月27日	三	紅燒豬肉湯麵+香滷雞腿*1					水果/點心	6	3	0.8	2	1	875
			拉麵, 排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	雞腿									
12月28日	四	雜糧飯	無錫排骨	沙茶粉絲	季節時蔬	蕃茄洋蔥湯	水果	5.4	2.3	1.5	3	1	783
		白米, 雜糧	排骨, 馬鈴薯	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋蔥, 龍骨							
12月29日	五	糙米飯	鹽酥雞	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	冬瓜大骨湯	玉米脆片 切粉	5.2	3	1.7	3	1	887
		白米, 糙米	雞丁, 薯條	凍豆腐, 大白菜, 金針菇		冬瓜, 龍骨							

★營養補給站

湯圓熱量知多少



熱量
(大卡/顆)

芝麻湯圓	花生湯圓	抹茶湯圓	鮮肉湯圓	紅豆湯圓	小湯圓
78	73	65	60	55	7



幾顆湯圓
相當一碗白飯

約3.5顆	約4顆	約4.3顆	約4.5顆	約5顆	約40顆
-------	-----	-------	-------	-----	------