

金門縣金寧中小學113年01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)	
1月2日	二	燕麥飯	酸菜魚	蘿蔔燒豆干	季節時蔬	紫菜蛋花湯	豆奶	4	3	2	2.2	1	744	
		白米, 燕麥	鱈魚, 酸菜, 豆芽菜, 青蔥, 乾辣椒	白蘿蔔, 豆干, 海帶結		紫菜, 雞蛋								
1月3日	三	藜麥毛豆菇菇雞炊飯+高昇豬棒腿*1+酸辣湯						水果	4	3	0.9	2.2	1	687
		白米, 毛豆, 雞柳, 鴻喜菇, 玉米	豬棒腿	豆腐, 肉絲, 筍絲, 大白菜										
1月4日	四	糙米飯	蜜汁雞丁	玉米三色	季節時蔬	筍片大骨湯	果汁	5.6	2.5	1.5	2.5	1	790	
		白米, 糙米	雞丁, 地瓜, 彩椒	玉米粒, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 絞肉		筍片, 龍骨								
1月5日	五	糙米飯	匈牙利燉肉	洋蔥炒蛋	季節時蔬	燒仙草	水果	5.7	3	1.7	2.5	1	839	
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 蕃茄	雞蛋, 洋蔥, 青蔥, 紅蘿蔔		花生, 綠豆, 薏仁, 粉圓, 仙草汁								
1月8日	一	紅藜小米飯	香酥虱目魚柳	關東煮	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	5.1	2.2	1.6	3	1	757	
		白米, 紅藜, 小米	虱目魚柳, 薯條	白蘿蔔, 黑輪, 玉米段		高麗菜, 海帶芽, 味噌								
1月9日	二	糙米飯	筍干燒肉	客家小炒	季節時蔬	紅燒鮮蔬湯	水果	4	3.3	1.8	2.3	1	736	
		白米, 糙米	肉丁, 筍干, 乾香菇	豆干, 肉絲, 芹菜, 乾魷魚, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 蕃茄, 洋蔥, 龍骨								
1月10日	三	泡菜肉絲炒烏龍+山藥排骨湯						水果	4.6	2	0.9	2.2	1	714
		烏龍麵, 大白菜, 泡菜, 肉絲, 洋蔥	山藥, 排骨											
1月11日 蔬食日	四	糙米飯	鐵板油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	紅豆薏仁湯	堅果	5	2.1	1.8	2.3	1	716	
		白米, 糙米	油豆腐, 竹筍, 玉米筍, 菇	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥		紅豆, 薏仁								
1月12日	五	雜糧飯	塔香雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	結頭菜大骨湯	燕麥奶	5.6	2.8	1.7	2.3	1	868	
		白米, 雜糧	雞丁, 杏鮑菇, 米血, 九層塔	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔		結頭菜, 龍骨								
1月15日	一	紅藜小米飯	泰式打拋豬	海帶炒干絲	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4	2.9	2.2	2.2	1	712	
		白米, 紅藜, 小米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔, 芹菜		乾金針, 肉絲, 金針菇								
1月16日	二	糙米飯	鮮燴雞柳	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	堅果	4.9	3	1.6	2.5	1	971	
		白米, 糙米	雞柳, 彩椒, 青椒, 洋蔥	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲		白蘿蔔, 芹菜								
1月17日	三	燕麥飯	醬燒魚丁佐豆腐	鮮蔬冬粉	季節時蔬	海帶玉米湯	果汁	5.3	2.8	1.8	3	1	851	
		白米, 燕麥	鬼頭刀, 豆腐, 大白菜, 青蔥	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		海帶, 玉米, 龍骨								
1月18日	四	糙米飯	蒜泥肉片	綜合滷味	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	3	1.8	2.2	1	758	
		白米, 糙米	肉片, 蒜泥	白蘿蔔, 杏鮑菇, 米血, 豆干		高麗菜, 香菇, 龍骨								
1月19日	五	休業式-香酥雞排*1												0
				雞排										

★營養補給站

一張圖看懂

牛奶、燕麥奶、豆奶比較



牛奶

營養類別：乳品類

主要成分：牛奶

營養價值：富含鈣質及維生素B2
優質動物性蛋白質



燕麥奶

營養類別：全穀雜糧類

主要成分：燕麥粒

營養價值：水溶性膳食纖維
增加飽足感
降低膽固醇



豆奶

營養類別：豆魚蛋肉類

主要成分：黃豆

營養價值：優質植物性蛋白質
不飽和脂肪酸