

金門縣金寧中小學113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)	油類及堅果種子類(份)	附餐(份)	熱量(Kcal)	
10月1日	二	糙米飯	糖醋豬柳	鮮蔬粉絲	季節時蔬	銀耳甜湯	水果	4.9	2.3	1.3	2.2	1	707	
		白米, 糙米	豬柳, 彩椒, 洋葱, 青蔥	冬粉, 豆芽菜, 絞肉, 紅蘿蔔		白木耳, 枸杞								
10月2日	三	肉燥乾麵+黑糖捲+關東煮湯						水果	5.9	2.2	0.6	2.3	1	757
			油麵, 絞肉, 豆干丁, 紅蔥頭, 乾香菇	黑糖捲	時蔬	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 黑輪, 玉米, 柴魚片								
10月3日	四	燕麥飯	塔香雞丁	綜合滷味	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	4.7	2.4	2.1	1.7	1	698	
		白米, 燕麥	雞丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔	白蘿蔔, 豆干, 貢丸, 海帶結		大白菜, 蕃茄, 洋葱, 紅蘿蔔								
10月4日	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	絲瓜滑蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	豆漿	4.5	2.8	1.9	2.2	1	760	
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 絲瓜, 枸杞		海帶芽, 高麗菜, 味噌								
10月7日	一	小米飯	蔥爆肉絲	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	4.6	2.8	1.9	2.1	1	734	
		白米, 小米	肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥	玉米, 絞肉, 蕃茄, 毛豆		冬瓜, 排骨								
10月8日 蔬食日	二	糙米飯	家常豆腐	洋葱炒蛋	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	4.2	2.1	2	2	1	652	
		白米, 糙米	板豆腐, 洋葱, 高麗菜	雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥		海帶結, 玉米段								
10月9日	三	肉絲炒飯+季節時蔬+肉羹湯						水果	4.5	2.6	1.7	2.1	1	707
			肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋葱	筍絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 肉羹										
10月10日	四	國慶日放假												0
10月11日	五	糙米飯	蛋酥金目鱸	海帶三絲	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.2	3.4	2.1	2	1	792	
		白米, 糙米	鱸魚, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔	海帶絲, 金針菇, 芹菜, 紅蘿蔔		高麗菜, 海帶芽, 味噌								
10月14日	一	紅藜小米飯	奶香雞丁	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	蘿蔔大骨湯	水果	4.3	4.2	1.7	2.3	1	822	
		白米, 紅藜, 小米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱	雞蛋, 豆腐, 蕃茄		白蘿蔔, 龍骨								
10月15日	二	糙米飯	香菇肉燥	日式蒸蛋	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果	5.4	3.8	0.9	1.5	1	813	
		白米, 糙米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	雞蛋, 玉米, 毛豆		綠豆, 薏仁								
10月16日	三	台式炒麵+酸辣湯						黑芝麻牛乳	2.9	2.5	1.3	2	1	611
			油麵, 肉絲, 雞蛋, 魷魚, 高麗菜, 芹菜	豆腐, 筍絲, 大白菜, 肉絲, 雞蛋										
10月17日	四	雜糧飯	麻婆豆腐	鮮燴冬瓜	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	4	2	2.2	2.3	1	649	
		白米, 雜糧	豆腐, 絞肉, 青蔥	冬瓜, 干貝, 肉片, 香菇, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋葱, 雞蛋								
10月18日	五	糙米飯	京醬肉絲	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.7	3	1.6	2.2	1	761	
		白米, 糙米	肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲		香菇, 竹筍								
10月21日	一	小米飯	咖哩雞丁	玉米絞肉	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.4	4.6	1.1	2	1	831	
		白米, 小米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	玉米粒, 絞肉, 毛豆, 紅蘿蔔		金針花, 金針菇, 肉絲								
10月22日 無肉日	二	糙米飯	果香酸甜台灣鯛	蜜汁豆干	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	4	3.9	2	2.2	1	782	
		白米, 糙米	鯛魚, 彩椒, 洋葱, 鳳梨	紅蘿蔔, 豆干, 白芝麻		番茄, 洋葱, 雞蛋								
10月23日	三	玉米肉絲蛋炒飯+季節時蔬+芹菜蘿蔔湯						水果	4.2	2.4	1.3	2	1	657
			白米, 雞蛋, 肉絲, 玉米, 紅蘿蔔, 青蔥	白蘿蔔, 芹菜, 龍骨										
10月24日	四	地瓜飯	香滷雞腿*1	關東煮	季節時蔬	肉骨茶湯	珍穀堅果牛乳	5.2	3.3	1.6	0.5	1	778	
		白米, 地瓜	雞腿	白蘿蔔, 黑輪, 玉米		高麗菜, 肉骨茶								
10月25日	五	糙米飯	紅燒排骨	螞蟻上樹	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.8	3.7	1.6	2.4	1	822	
		白米, 糙米	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		紫菜, 雞蛋								
10月28日	一	紅藜小米飯	麻油雞丁	綜合滷味	季節時蔬	大黃瓜大骨湯	水果	4.2	4.1	2	1.8	1	793	
		白米, 紅藜, 小米	雞丁, 高麗菜	白蘿蔔, 海帶結, 貢丸, 豆干		大黃瓜, 龍骨								
10月29日	二	糙米飯	蘑菇醬燒肉絲	香菇干貝蒸蛋	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	4	3.3	1.7	1.5	1	698	
		白米, 糙米	肉絲, 蘑菇, 洋葱, 紅蘿蔔	雞蛋, 干貝, 乾香菇		冬瓜, 排骨								
10月30日	三	日式炒烏龍+紅豆紫米湯						紫薯藜麥牛乳	3.2	1.2	0.8	2	1	520
			烏龍麵, 肉絲, 高麗菜	紅豆, 紫米										
10月31日	四	燕麥飯	三杯魚丁	客家小炒	季節時蔬	香菇雞湯	水果	4.3	4.5	1.3	2.5	1	844	
		白米, 燕麥	鬼頭刀, 杏鮑菇, 九層塔, 米血	豆干, 芹菜, 紅蘿蔔, 乾魷魚		香菇, 雞腿丁								

★營養補給站

：各年齡層所需的鈣質攝取量：

600.. 800.. 1000.. 1200.. 1000..

：生活補鈣小撇步：

幫助你鈣多多!!

- 魚乾風味多 補鈣好選擇
- 黑芝麻鈣多多 入菜變化多
- 早晚乳酪、鮮奶 加菜也補鈣
- 髮菜、紫菜鮮味夠 葷食素食都可以
- 豆類與生堅果 食用前泡一泡

：維護骨本 小秘訣：

鈣質++ 鈣質++ 鈣質++

提示：乳類(如鮮奶)不適合 嬰幼兒(6個月前)及產後量增加 或腸胃乳糖吸收不良者(乳糖、奶精等)

- 每天早晚一杯奶
- 攝取高鈣食物
- 避免過度攝取 咖啡因、高鹽等食品
- 日照和運動