

金門縣金寧中小學113年08.09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)
8月30日	五	玉米肉絲蛋炒飯+季節時蔬+酸辣湯					水果	4	2.7	1.5	2.2	1	679
		白米, 雞蛋, 肉絲, 玉米, 紅蘿蔔, 青蔥	時蔬	筍絲, 肉絲, 雞蛋, 大白菜, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔									
9月2日	一	紅藜小米飯	泡菜燒肉	鮮蔬粉絲	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5.2	2.6	2.1	2.3	1	775
		白米, 紅藜, 小米	肉片, 大白菜, 紅蘿蔔	冬粉, 豆芽菜, 絞肉, 紅蘿蔔		冬瓜, 龍骨							
9月3日	二	糙米飯	三杯雞丁	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	味噌菇菇湯	水果	4.4	3	1.6	2.4	1	741
		白米, 糙米	雞丁, 杏鮑菇, 米血糕, 九層塔	雞蛋, 豆腐, 蕃茄		金針菇, 鴻喜菇, 海帶芽, 味噌							
9月4日	三	台式炒麵+閩式宴菜湯					水果	4	2.3	2	2.2	1	662
		油麵, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 乾香菇, 芹菜, 紅蘿蔔	筍絲, 金針菇, 蝦米, 肉絲, 雞蛋, 紅蘿蔔, 大骨, 乾香菇										
9月5日	四	燕麥飯	玉米洋蔥炒蛋	蜜汁豆干	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	4.5	2.8	1.6	2.1	1	720
蔬食日		白米, 燕麥	雞蛋, 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		白蘿蔔, 蕃茄, 洋蔥, 紅蘿蔔, 龍骨							
9月6日	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	壽喜燒凍豆腐	季節時蔬	海芽蛋花湯	豆漿	4.5	3	1.5	2.2	1	767
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	凍豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔, 肉片		海帶芽, 雞蛋							
9月9日	一	小米飯	肉燥虱目魚柳	螞蟻上樹	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	5.2	2.9	1.7	2.3	1	788
		白米, 小米	虱目魚柳, 絞肉, 金針菇, 青蔥	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
9月10日	二	糙米飯	蔥爆肉絲	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	地瓜雙圓甜湯	水果	6.2	2.1	1.7	2.2	1	793
		白米, 糙米	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	玉米, 絞肉, 蕃茄, 毛豆		地瓜圓, 芋圓, 地瓜							
9月11日	三	藜麥毛豆菇菇雞炊飯+季節時蔬+大滷湯					水果	4.2	2.3	1.7	2.2	1	668
		紅藜麥, 毛豆, 玉米, 雞柳, 鴻喜菇, 洋蔥, 紅蘿蔔	時蔬	筍絲, 玉米, 雞蛋, 肉絲, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳									
9月12日	四	雜糧飯	咖哩雞丁	綜合滷味	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.5	3	1.9	2.2	1	747
		白米, 雜糧	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 海帶結, 貢丸, 豆干		大白菜, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔, 龍骨							
9月13日	五	糙米飯	鳳梨咕咾肉	香菇蒸蛋	季節時蔬	竹筍大骨湯	珍穀堅果牛乳	4	3	1.8	2.3	1	744
		白米, 糙米	肉丁, 洋蔥, 小黃瓜, 蕃茄, 鳳梨	雞蛋, 香菇, 柴魚		竹筍, 龍骨							
9月16日	一	紅藜小米飯	蒜泥肉片	海帶三絲	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	4	3	1.9	2.1	1	707
		白米, 紅藜, 小米	肉片, 蒜泥	海帶絲, 金針菇, 芹菜, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋蔥, 雞蛋							
9月17日	二	中秋節放假											0
9月18日	三	泡菜肉絲炒烏龍+沖繩黑糖捲*1+關東煮湯					水果	5	2	1.1	2.1	1	682
		烏龍麵, 泡菜, 大白菜, 肉絲, 香菇	黑糖捲	白蘿蔔, 玉米, 黑輪, 凍豆腐									
9月19日	四	燕麥飯	蛋酥金目鱸	麻婆豆腐	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4	3	1.8	2.2	1	709
		白米, 燕麥	鱸魚, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔	豆腐, 絞肉, 青蔥		高麗菜, 香菇, 龍骨							
9月20日	五	糙米飯	鹽酥雞	洋蔥炒蛋	季節時蔬	海帶玉米湯	果汁	5.1	3	1.5	2.5	1	822
		白米, 糙米	雞丁, 地瓜薯條	雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥		海帶結, 玉米段							
9月23日	一	小米飯	泰式打拋豬	客家小炒	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4	3	2.2	2.3	1	724
		白米, 小米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 肉絲, 芹菜, 紅蘿蔔, 乾魷魚		白蘿蔔, 貢丸, 芹菜							
9月24日	二	糙米飯	香滷雞腿*1	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.2	1	723
		白米, 糙米	雞腿	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔							
9月25日	三	香腸肉絲蛋炒飯+季節時蔬+肉羹湯					水果	4	2.2	1.7	2.2	1	647
		白米, 雞蛋, 香腸, 肉絲, 青蔥, 紅蘿蔔, 洋蔥	時蔬	筍絲, 肉絲, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔									
9月26日	四	地瓜飯	糖醋魚丁	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1	739
無肉日		白米, 地瓜	鬼頭刀, 蕃茄, 洋蔥, 彩椒	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲		海帶芽, 高麗菜, 味噌							
9月27日	五	糙米飯	紅燒排骨	雜菜粉絲煲	季節時蔬	綠豆湯	黑芝麻牛乳	6.2	2.3	1.6	2.4	1	845
		白米, 糙米	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	冬粉, 芹菜, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 絞肉, 鴻喜菇, 雞蛋		綠豆							
9月30日	一	紅藜小米飯	香菇肉燥	關東煮	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.8	2.8	1.5	2.3	1	747
		白米, 紅藜, 小米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	白蘿蔔, 黑輪, 玉米		乾金針, 金針菇, 肉絲							

★營養補給站

雞蛋吃法影響營養吸收！ 常見4種雞蛋吃法吸收率一次看

生蛋  吸收率 約30~50%	炒蛋  吸收率 約80%	蒸蛋  吸收率 約80%	水煮蛋  吸收率 超過99%
--	---	--	---

吃蛋小撇步

生蛋吸收率低，料理過程中又容易受到汙染、引起食物中毒，熟蛋吸收率高又衛生，是營養師最推薦的吃法唷！


