

金門縣金寧中小學114年05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	豆魚蛋肉類	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類	附餐(份)	熱量(Kcal)	早餐		
5月1日	四	雜糧飯	糖醋魚丁	白菜滷豆包	季節時蔬	冬瓜排骨湯	水果	4	3.1	2.7	2.3	1	744	蔬菜麵疙瘩		
		白米, 雜糧	鬼頭刀*, 番茄, 洋葱, 彩椒	大白菜, 木耳, 豆包		冬瓜, 排骨										
5月2日	五	糙米飯	京醬肉絲	綜合滷味	季節時蔬	蔬菜肉骨湯	水果	4	3.2	2.1	2	1	723	玉米蔬菜瘦肉粥		
		白米, 糙米	肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 海帶結, 貢丸, 豆干*		高麗菜, 香菇, 龍骨, 肉骨茶										
5月5日 無肉日	一	紅藜小米飯	醬燒魚丁佐豆腐	三杯杏鮑菇	季節時蔬	紅豆薏仁湯	豆奶	5.1	2.7	2	2	1	808	肉羹麵		
		白米, 小米, 紅藜麥	鬼頭刀*, 豆腐*, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	杏鮑菇, 九層塔, 薑		紅豆, 薏仁, 砂糖										
5月6日	二	糙米飯	蒜泥肉片	洋葱炒蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4	4	1.9	2.3	1	791	廣東粥		
		白米, 糙米	肉片, 蒜泥, 青蔥	洋葱, 雞蛋*		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 龍骨										
5月7日	三	香芋鹹飯+季節時蔬+閩式宴菜湯					水果	4.5	1.4	1.8	2.3	1	629	蔬菜拉麵		
			芋頭, 肉絲, 乾香菇, 芹菜			豆腐, 金针菇, 雞腿, 肉絲, 雞蛋, 紅蘿蔔										
5月8日	四	燕麥飯	泡菜燒肉	螞蟻上樹	季節時蔬	香菇蘿蔔雞湯	水果	4	3.5	1.8	2.2	1	747	麥茶		
		白米, 燕麥	肉片, 泡菜, 大白菜, 紅蘿蔔	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇		白蘿蔔, 香菇, 骨髓丁										
5月9日	五	糙米飯	香滷豬排*1	鮮燴絲瓜	季節時蔬	大滷湯	水果	4	3.5	1.7	1.7	1	722	玉米蔬菜瘦肉粥		
		白米, 糙米	豬排*1	絲瓜, 木耳, 肉片, 紅蘿蔔		大白菜, 雞蛋*, 肉絲, 豆腐, 木耳, 筍絲										
5月12日 蔬食日	一	小米飯	芹菜炒豆包	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	蔬食酸辣湯	黑芝麻牛乳	4.7	2.8	2	2.3	1	791	皮蛋瘦肉粥		
		白米, 小米	豆包*, 芹菜, 紅蘿蔔, 香菇	雞蛋*, 馬鈴薯, 起司絲		豆腐, 雞蛋, 大白菜, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔										
5月13日	二	糙米飯	香菇肉燥	鮮繪花椰	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4	3	1.9	2.2	1	712	肉羹麵		
		白米, 糙米	絞肉, 豆干丁*, 乾香菇	青花菜, 白花菜, 肉絲, 杏鮑菇		味噌, 高麗菜, 海帶芽										
5月14日	三	肉粽+包子+蒜炒高麗菜+竹筍排骨湯					蛋糕/水果	6	2.2	1.6	1.5	1	753	蔬菜拉麵		
				高麗菜, 紅蘿蔔		竹筍, 排骨										
5月15日	四	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	冬瓜山粉圓	蘋果	5.1	2.7	1.1	2.2	1	786	綠豆粥		
		白米, 燕麥	馬鈴薯, 肉丁, 紅蘿蔔	玉米粒, 絞肉, 番茄, 毛豆		冬瓜磚, 山粉圓										
5月16日	五	海苔飯	香酥魷魚圈	麻婆豆腐	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	5.7	3.1	1.3	3	1	859	玉米蔬菜瘦肉粥		
		白米, 海苔粉	魷魚圈*, 地瓜薯條	絞肉, 豆腐, 青蔥		白蘿蔔, 番茄, 洋葱, 紅蘿蔔, 龍骨										
5月19日	一	紅藜小米飯	蜜汁雞丁	日式蒸蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	珍穀堅果牛乳	4.7	3.6	1.3	2.1	1	830	肉羹麵		
		白米, 小米, 紅藜麥	雞丁, 地瓜, 彩椒	毛豆, 玉米, 雞蛋*, 柴魚片*		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨										
5月20日	二	糙米飯	紅燒排骨	鮮蔬粉絲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	5.2	2.6	1.6	2.3	1	763	廣東粥		
		白米, 糙米	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	冬粉, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 絞肉		紫菜, 雞蛋*										
5月21日	三	台式炒麵+季節時蔬+南瓜濃湯					鮮奶酪	4	1.4	1.6	2.3	1	649	皮蛋瘦肉粥		
			油麵*, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜			南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔										
5月22日	四	燕麥飯	洋葱雞丁	木須炒蛋	季節時蔬	關東煮湯	水果	4	3.7	1.9	2.4	1	773	豆漿		
		白米, 燕麥	雞丁, 洋葱	木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋*, 小黃瓜		白蘿蔔, 玉米, 黑輪, 凍豆腐, 滷魚片										
5月23日	五	糙米飯	咖哩豬	客家小炒	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.5	3.5	1.8	2.2	1	782	蔬菜拉麵		
		白米, 糙米	肉丁, 咖哩塊, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干, 肉絲, 芹菜, 魷魚乾*, 紅蘿蔔		番茄, 洋葱, 雞蛋*										
5月26日	一	小米飯	蠔油肉片	玉米三色	季節時蔬	香菇竹筍湯	豆奶	4.7	2.2	1.6	2	1	692	蔬菜麵疙瘩		
		白米, 小米	肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔	玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔		香菇, 竹筍, 龍骨										
5月27日	二	糙米飯	三杯魚丁	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.3	3.4	1.5	2.3	1	757	廣東粥		
		白米, 糙米	鬼頭刀*, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	番茄, 雞蛋*, 豆腐		金針花, 金針菇, 肉絲										
5月28日	三	日式炒烏龍+季節時蔬+酸辣湯					蘋果汁+堅果	2.7	2	2.2	2.1	1	657	蔬菜拉麵		
			烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 柴魚片			玉米, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋葱, 大白菜, 毛豆										
5月29日	四	雜糧飯	蔥爆肉絲	海帶炒干絲	季節時蔬	菇菇雞湯	水果	4	2.6	1.8	2.3	1	684	冬瓜山粉圓		
		白米, 雜糧	肉絲, 洋葱, 青蔥	海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔		菇, 雞丁										
5月30日	五	端午連假													0	

本菜單「*」表示含有甲殼、芒果、花生、奶製品、蛋製品、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽等，不適合其過敏體質者食用。

★營養補給站

會考祝福餐 5A++

燕麥飯/馬鈴薯燉肉/蕃茄玉米肉末/蒜炒油菜/冬瓜山粉圓

營養午餐中，每個主要食材都含有“字母A”
代表著對同學們的祝福！祝同學們考試順利！

燕麥 Oat

馬鈴薯 potato

蕃茄 tomato

油菜 Rapeseed

山粉圓 mountain tapioca ball

順 利 高麗菜

包 高 中 肉包 蛋糕 粽子

