

金門縣金寧中小學114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1日	三	元旦放假												
1月2日	四	燕麥飯 白米、燕麥	什錦炒雙鮮 肉片, 魷魚, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 花椰菜	蕃茄豆腐蛋 蕃茄, 豆腐, 雞蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	豆奶+水果	4	3.6	1.8	2.2	1	822	
1月3日	五	糙米飯 白米、糙米	黑胡椒雞柳 雞柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲, 金針菇, 芹菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 奶粉	水果	4.5	2.6	2.1	2	1	713	
1月6日	一	小米飯 白米、小米	蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 青蔥, 紅蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	季節時蔬	味噌海芽湯 海帶芽, 高麗菜, 味噌	柳橙汁+元氣纖果	4	2.8	1.6	2.3	1	896	
1月7日	二	糙米飯 白米、糙米	蒜泥肉片 肉片, 蒜泥	玉米毛豆炒蛋 玉米粒, 毛豆仁, 雞蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯 大白菜, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔, 雞骨	水果	4.4	4.1	1.4	1.7	1	787	
1月8日	三	香腸肉絲蛋炒飯+季節時蔬+八寶粥 白米, 雞蛋, 香腸, 肉絲, 青蔥, 紅蘿蔔, 洋蔥						水果+披薩	5.3	1.9	1	2	1	1507
1月9日	四	雜糧飯 白米, 雜糧	三杯魚丁 鬼頭刀, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	蜜汁豆干 豆干, 紅蘿蔔, 白芝麻	季節時蔬	番茄蛋花湯 番茄, 洋蔥, 雞蛋	水果+黑糖奶酪	4.5	4.2	1.4	2.1	1	970	
1月10日	五	糙米飯 白米, 糙米	麻油雞丁 雞丁, 高麗菜	白菜滷 大白菜, 乾香菇, 紅蘿蔔	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 排骨	水果	4	3.2	1.4	2.5	1	728	
1月13日	一	紅藜小米飯 白米, 小米, 紅藜	奶香雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔	季節時蔬	紅燒蔬菜湯 白蘿蔔, 番茄, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞骨	水果+珍穀堅果牛乳	5	2.8	1.7	2.3	1	870	
1月14日	二	糙米飯 白米, 糙米	泰式打拋豬 絞肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 紅蘿蔔	季節時蔬	香菇竹筍湯 乾香菇, 竹筍, 排骨	水果	4	3.4	2.1	2.3	1	751	
1月15日	三	泡菜肉絲炒烏龍+季節時蔬+酸辣湯 烏龍麵, 大白菜, 泡菜, 肉絲, 洋蔥						水果+堅果	2.8	2.3	2.1	2.2	1	730
1月16日	四	燕麥飯 白米, 燕麥	糖醋豆包 豆包, 蕃茄, 洋蔥, 彩椒	玉米蒸蛋 玉米粒, 雞蛋	季節時蔬	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	水果+玉米脆片奶酪	4.2	1.5	1.3	1.5	1	687	
1月17日	五	糙米飯 白米, 糙米	紅燒排骨 排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	起司洋芋炒蛋 馬鈴薯, 起司絲, 雞蛋	季節時蔬	蔬菜肉骨湯 高麗菜, 香菇, 肉骨茶包	水果+米你花	4.7	2.8	1.7	2.3	1	845	
1月20日	一	炸雞排*1(素食-洋蔥圈) 雞排(洋蔥圈)						吐司						

★營養補給站

COOL HEALTH



維生素D對人體有多重要?

營養師：影響身體14大部位健康！

資料來源：張語希營養師

頭髮

避免頭髮脆弱、壓力掉髮或少年白

眼部/視力

避免乾眼症或青光眼並緩解白內障

皮膚

預防皮膚濕疹或長出青春痘

肝臟

避免脂肪肝形成幫助身體吸收營養

腸道

防止腸躁症或慢性腸道疾病

關節

預防關節僵硬、疼痛與發炎

肌肉

避免肌肉無力、痙攣

大腦

缺乏造成季節憂鬱助穩定情緒與睡眠

牙齒

有助於使牙齒強壯

肺部

有助改善氣喘具緩解、消炎作用

心臟

預防冠狀動脈發炎以及高血壓、中風

腎臟

防止腎結石形成

免疫系統

調節免疫系統功能

骨骼

預防骨頭痠痛

