

# 金門縣金寧中小學114年3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)	油質及堅果種子類(份)	附餐(份)	熱量(Kcal)	早餐
3月3日	一	小米飯	紅燒排骨	海帶三絲	季節時蔬	香菇雞湯	黃豆奶	4	3.5	2	2.3	1	782	肉羹麵
		白米, 小米	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	海帶絲, 金針菇, 芹菜, 紅蘿蔔		乾香菇, 雞腿丁								
3月4日	二	糙米飯	蠔油肉片	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4	3.5	2	2.1	1	747	蔬菜拉麵
		白米, 糙米	肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔	雞蛋*, 豆腐, 蕃茄		大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 龍骨								
3月5日	三	古早味炒米粉+季節時蔬+肉羹湯					水果	3	2.5	2.1	1.7	1	587	玉米蔬菜瘦肉粥
		米粉, 高麗菜, 雞蛋*, 肉絲, 乾香菇	筍絲, 豆芽, 肉絲											
3月6日	四	雜糧飯	蔥爆肉絲	關東煮	季節時蔬	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.9	1.7	1	664	麥茶
		白米, 雜糧*	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	白蘿蔔, 黑輪, 玉米段		海帶芽, 雞蛋*								
3月7日	五	糙米飯	糖醋魚丁	螞蟻上樹	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.8	4.1	1.8	2.5	1	881	皮蛋瘦肉粥
		白米, 糙米	鬼頭刀*, 蕃茄, 洋蔥, 彩椒	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		金針菇, 金針花, 肉絲								
3月10日	一	紅藜小米飯	馬鈴薯燉肉	蜜汁豆干	季節時蔬	菇菇味噌湯	黑芝麻牛乳	4.5	4.7	1.2	2.3	1	919	肉羹麵
		白米, 小米, 紅藜麥	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		菇, 海帶芽, 味噌								
3月11日	二	糙米飯	黑胡椒雞柳	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	4.6	3.6	1.9	2.3	1	813	玉米蔬菜瘦肉粥
		白米, 糙米	雞柳, 洋蔥, 青蔥, 紅蘿蔔	玉米, 絞肉, 蕃茄, 毛豆		白蘿蔔, 排骨								
3月12日	三	香腸肉絲蛋炒飯+季節時蔬+關東煮湯					水果	3.8	3.9	0.6	1.5	1	701	綠豆粥
		白米, 香腸*, 肉絲, 雞蛋*, 洋蔥, 青蔥	白蘿蔔, 紅蘿蔔, 黑輪, 玉米, 佛手瓜											
3月13日 蔬食日	四	燕麥飯	家常豆腐	玉米毛豆炒蛋	季節時蔬	地瓜雙圓甜湯	水果	5.9	1.2	1.4	2.8	1	744	皮蛋瘦肉粥
		白米, 燕麥*	豆腐, 紅蘿蔔, 高麗菜	玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔, 雞蛋*		地瓜, 地瓜圓, 芋圓								
3月14日	五	糙米飯	泰式打拋豬	客家小炒	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	3.5	1.8	2.5	1	760	廣東粥
		白米, 糙米	絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	豆干, 肉絲, 芹菜, 鮑魚, 紅蘿蔔		紫菜, 雞蛋								
3月17日	一	小米飯	香菇肉燥	日式蒸蛋	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	4.2	3.9	1.3	2.3	1	824	蔬菜麵疙瘩
		白米, 小米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	雞蛋*, 毛豆, 玉米粒		白蘿蔔, 蕃茄, 洋蔥, 紅蘿蔔, 龍骨								
3月18日	二	糙米飯	雞肉親子丼	鮮蔬粉絲	季節時蔬	番茄蛋花湯	柳橙汁	5.2	3.5	1.9	2.4	1	842	玉米蔬菜瘦肉粥
		白米, 糙米	雞丁, 雞蛋*, 洋蔥, 青蔥	冬粉, 豆芽菜, 絞肉, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋蔥, 雞蛋								
3月19日	三	肉燥乾麵+季節時蔬+酸辣湯					水果	3.2	3.4	1.5	1.8	1	778	廣東粥
		油麵, 絞肉, 豆干丁, 紅蔥頭, 乾香菇	筍絲, 肉絲, 雞蛋, 大白菜, 玉米, 佛手瓜											
3月20日	四	燕麥飯	蜜汁雞丁	三杯鮑菇豆干	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	5	4.7	1.6	2.5	1	935	豆漿
		白米, 燕麥*	雞丁, 彩椒, 地瓜	豆干, 杏鮑菇, 九層塔		白蘿蔔, 貢丸, 芹菜, 龍骨								
3月21日 無肉日	五	糙米飯	醬燒魚丁佐豆腐	起司洋芋炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯	芝麻奶凍	5.1	4	1.4	2.8	1	898	肉羹麵
		白米, 糙米	鱈魚*, 豆腐, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	雞蛋*, 馬鈴薯, 起司絲		玉米粒, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔								
3月24日	一	紅藜小米飯	鳳梨咕咾肉	玉米蒸蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	珍穀堅果牛乳	4.2	3.7	2	2.2	1	845	冬瓜山粉圓
		白米, 小米, 紅藜麥	肉丁, 洋蔥, 小黃瓜, 蕃茄	玉米粒, 雞蛋*, 柴魚片		高麗菜, 海帶芽, 味噌								
3月25日	二	糙米飯	筍干滷肉	金瓜米粉	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	水果	5.1	2.6	1.4	2.5	1	780	皮蛋瘦肉粥
		白米, 糙米	筍干, 肉丁, 紅蘿蔔	冬粉, 豆芽菜, 絞肉, 紅蘿蔔		枸杞, 桂圓, 白木耳, 砂糖								
3月26日	三	藜麥毛豆菇菇雞炊飯+季節時蔬+客家鹹湯圓					奶酪	4.5	1.7	1.6	2	1	633	蔬菜拉麵
		紅藜麥, 毛豆, 玉米, 雞柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	香菇, 肉絲, 高麗菜, 小湯圓											
3月27日	四	雜糧飯	京醬肉絲	木須炒蛋	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	4.1	3.1	1.6	2.4	1	748	廣東粥
		白米, 雜糧*	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔	黑木耳, 雞蛋*, 紅蘿蔔		海帶絲, 玉米段, 龍骨								
3月28日	五	糙米飯	三杯魚丁	麻婆豆腐	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4.5	3.7	1.4	2.5	1	800	蔬菜麵疙瘩
		白米, 糙米	鬼頭刀*, 杏鮑菇, 九層塔, 米血	豆腐, 絞肉, 青蔥		芹菜, 白蘿蔔, 龍骨								
3月31日	一	小米飯	蘑菇醬燒肉絲	綜合滷味	季節時蔬	金針雞湯	堅果	4.5	4.2	1.9	2.1	1	854	肉羹麵
		白米, 小米	肉絲, 蘑菇醬, 洋蔥, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 海帶絲, 貢丸, 豆干		金針花, 雞腿丁								

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。

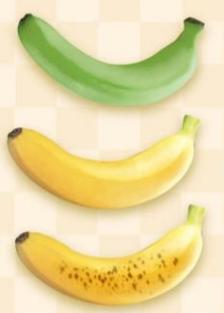
## ★營養補給站

你知道嗎?

### 不同顏色香蕉

# 『營養價值大不同』

你最愛吃哪一種?



- 綠皮** GI值最低 膳食纖維最高
- 黃皮** 營養均衡 軟硬口感最佳
- 帶斑點** 水分比例提高 熱量最低

中華民國114年 衛生福利部 公告