

金門縣金寧中小學113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	全數雞 種類 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及堅果 種子類 (份)	附餐 (份)	熱量 (Kcal)
5月1日	三	玉米干貝雞茸粥+卡啦雞翅*1+沖繩黑糖捲*1					黑芝麻奶酪	4.4	3	0.4	2.5	1	776
5月2日	四	雜糧飯 白米, 雜糧	麻油肉片 肉片, 高麗菜, 枸杞	雜菜粉絲煲 冬粉, 鴻喜菇, 雞蛋, 絞肉, 紅蘿蔔	季節時蔬	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	水果	5.2	2.5	1.5	2.3	1	753
5月3日	五	糙米飯 白米, 糙米	果香酸甜台灣鯛 鯛魚, 彩椒, 洋葱, 鳳梨	起司芋芋炒蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲	季節時蔬	鮮蔬白菜湯 大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔	水果	4.8	2.9	1.9	2.4	1	769
5月6日	一	紅藜小米飯 白米, 小米, 紅藜麥	京醬肉絲 肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥	季節時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	水果	4	2.7	1.9	2.4	1	698
5月7日	二	香腸肉絲蛋炒飯+清炒高麗菜+香菇干貝雞湯					豆奶	4	2.4	1.5	2.3	1	691
5月8日	三	糙米飯 白米, 糙米	迷迭香炒雞 雞柳, 彩椒, 青蔥, 洋葱	玉米三色 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔	季節時蔬	閩式宴菜湯 筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋, 乾香菇	水果	4.8	3	2.1	2.3	1	777
5月9日	四	燕麥飯 白米, 燕麥	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇	綜合滷味 白蘿蔔, 海帶結, 豆干, 烏蛋	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯 白木耳, 枸杞, 桂圓	點心	4	2.2	1.5	2.5	1	655
5月10日	五	糙米飯 白米, 糙米	無錫排骨 排骨, 馬鈴薯	海帶三絲 海帶絲, 芹菜, 金針菇, 紅蘿蔔	季節時蔬	肉羹湯 筍絲, 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔	堅果	4.7	2.3	2.2	2.4	1	815
5月13日	一	小米飯 白米, 小米	香酥魷魚圈 魷魚圈, 地瓜薯條	桂竹筍炒肉片 桂竹筍, 肉片, 紅蘿蔔	季節時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄, 雞蛋, 洋葱	水果	5.2	2.6	2	3	1	804
5月14日	二	糙米飯 白米, 糙米	冰糖豬腳 豬腳丁, 肉丁, 豆干	白菜酒 大白菜, 乾香菇, 紅蘿蔔	季節時蔬	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 奶粉	水果	4.5	2.8	2	2.3	1	739
5月15日	三	肉粽*1+肉包+清炒高麗菜+竹筍排骨湯					蛋糕(9年級)/水果	6	2.2	1.2	1.5	1	743
5月16日	四	地瓜飯 白米, 地瓜	蔥爆肉絲 肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 青蔥	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔, 貢丸, 芹菜	水果	4	3	1.8	2.3	1	714
5月17日	五	糙米飯 白米, 糙米	香滷雞腿*1 雞腿	絲瓜滑蛋 雞蛋, 絲瓜, 枸杞	季節時蔬	馬鈴薯肉片湯 馬鈴薯, 肉片	珍穀堅果牛乳	4.4	2.9	1.6	2.4	1	764
5月20日	一	紅藜小米飯 白米, 小米, 紅藜麥	蒜泥肉片 肉片, 蒜泥	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔, 麵輪, 海帶結	季節時蔬	肉骨茶湯 高麗菜, 香菇, 龍骨	水果	4	3	1.8	2.1	1	705
5月21日	二	糙米飯 白米, 糙米	雞肉親子丼 雞丁, 雞蛋, 洋葱, 青蔥	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇	季節時蔬	地瓜雙圓甜湯 地瓜, 芋圓, 地瓜圓	水果	6.7	2.8	1.5	2.3	1	880
5月22日	三	茄汁義大利麵+季節時蔬+南瓜濃湯					仙草凍	4.6	2	1.6	2.1	1	762
5月23日	四	雜糧飯 白米, 雜糧	蛋酥金目鱸 鱸魚, 絲瓜, 雞蛋	客家小炒 豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜, 紅蘿蔔	季節時蔬	海帶玉米湯 海帶結, 玉米段	水果	4	3	1.9	2.5	1	725
5月24日	五	糙米飯 白米, 糙米	奶香嫩雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔	蕃茄豆腐蛋 雞蛋, 蕃茄, 豆腐	季節時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨	堅果	4.4	3	1.7	2.4	1	744
5月27日	一	小米飯 白米, 小米	皮蛋肉末 絞肉, 皮蛋, 豆干丁, 九層塔	關東煮 白蘿蔔, 魚豆腐, 玉米段	季節時蔬	蕃茄洋葱湯 蕃茄, 洋葱, 龍骨	水果	4	2.6	1.8	2.3	1	684
5月28日	二	糙米飯 白米, 糙米	三杯雞丁 雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	鮮燴絲瓜 絲瓜, 干貝, 肉片, 香菇, 紅蘿蔔	季節時蔬	金針肉絲湯 金針菇, 肉絲, 金針	水果	4.6	3	2.1	2.3	1	763
5月29日	三	台式炒麵+酸辣湯					紫薯燕麥牛乳	3	2.4	1.4	2	1	665
5月30日	四	燕麥飯 白米, 燕麥	鹽酥雞 雞丁, 馬鈴薯條	蕃茄玉米肉末 玉米粒, 絞肉, 蕃茄, 毛豆	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 龍骨	堅果	5.5	3	1.5	3	1	843
5月31日	五	糙米飯 白米, 糙米	馬鈴薯燉肉 肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	洋葱炒蛋 雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥	季節時蔬	菇菇味噌湯 菇, 海帶芽, 味噌	水果	4.5	2.5	1.6	2.4	1	711

★營養補給站

