

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
			白米, 玉米, 雞肉, 干貝, 菇	雞翅	沖繩黑糖捲									
5月2日	四	雜糧飯	麻油肉片	雜菜粉絲煲	季節時蔬	味噌豆腐湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.3	1	753	
		白米, 雜糧	肉片, 高麗菜, 枸杞	冬粉, 鴻喜菇, 雞蛋, 絞肉, 紅蘿蔔		豆腐, 海帶芽, 味噌								
5月3日	五	糙米飯	果香酸甜台灣鯛	起司芋芋炒蛋	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.8	2.9	1.9	2.4	1	769	
		白米, 糙米	鯛魚, 彩椒, 洋葱, 鳳梨	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲		大白菜, 金針菇, 紅蘿蔔								
5月6日	一	紅藜小米飯	京醬肉絲	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4	2.7	1.9	2.4	1	698	
		白米, 小米, 紅藜麥	肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥		紫菜, 雞蛋								
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
			白米, 雞蛋, 肉絲, 香腸, 紅蘿蔔	高麗菜, 紅蘿蔔	白蘿蔔, 常規丁, 乾香菇, 干貝									
5月8日	三	糙米飯	迷迭香炒雞	玉米三色	季節時蔬	閩式宴菜湯	水果	4.8	3	2.1	2.3	1	777	
		白米, 糙米	雞柳, 彩椒, 青椒, 洋葱	玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔		筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋, 乾香菇								
5月9日	四	燕麥飯	香菇蒸蛋	綜合滷味	季節時蔬	枸杞桂圓銀耳湯	點心	4	2.2	1.5	2.5	1	655	
蔬食日		白米, 燕麥	雞蛋, 香菇	白蘿蔔, 海帶結, 豆干, 烏蛋		白木耳, 枸杞, 桂圓								
5月10日	五	糙米飯	無錫排骨	海帶三絲	季節時蔬	肉羹湯	堅果	4.7	2.3	2.2	2.4	1	815	
		白米, 糙米	排骨, 馬鈴薯	海帶絲, 芹菜, 金針菇, 紅蘿蔔		筍絲, 大白菜, 肉絲, 紅蘿蔔								
5月13日	一	小米飯	香酥魷魚圈	桂竹筍炒肉片	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.2	2.6	2	3	1	804	
		白米, 小米	魷魚圈, 地瓜薯條	桂竹筍, 肉片, 紅蘿蔔		蕃茄, 雞蛋, 洋葱								
5月14日	二	糙米飯	冰糖豬腳	白菜酒	季節時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	2.8	2	2.3	1	739	
		白米, 糙米	豬蹄丁, 肉丁, 豆干	大白菜, 乾香菇, 紅蘿蔔		玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 炒粉								
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
			肉粽	肉包	高麗菜, 紅蘿蔔	竹筍, 排骨								
5月16日	四	地瓜飯	蔥爆肉絲	麻婆豆腐	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4	3	1.8	2.3	1	714	
		白米, 地瓜	肉絲, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥	豆腐, 絞肉, 青蔥		白蘿蔔, 貢丸, 芹菜								
5月17日	五	糙米飯	香滷雞腿*1	絲瓜滑蛋	季節時蔬	馬鈴薯肉片湯	珍穀堅果牛乳	4.4	2.9	1.6	2.4	1	764	
		白米, 糙米	雞腿	雞蛋, 絲瓜, 枸杞		馬鈴薯, 肉片								
5月20日	一	紅藜小米飯	蒜泥肉片	蘿蔔燒麵輪	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	4	3	1.8	2.1	1	705	
		白米, 小米, 紅藜麥	肉片, 蒜泥	白蘿蔔, 麵輪, 海帶結		高麗菜, 香菇, 龍骨								
5月21日	二	糙米飯	雞肉親子丼	螞蟻上樹	季節時蔬	地瓜雙圓甜湯	水果	6.7	2.8	1.5	2.3	1	880	
		白米, 糙米	雞丁, 雞蛋, 洋葱, 青蔥	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇		地瓜, 芋圓, 地瓜圓								
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
			義大利麵, 絞肉, 玉米粒, 蕃茄	南瓜, 馬鈴薯, 洋葱, 雞蛋, 奶粉										
5月23日	四	雜糧飯	蛋酥金目鱸	客家小炒	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	4	3	1.9	2.5	1	725	
		白米, 雜糧	鱸魚, 絲瓜, 雞蛋	豆干, 肉絲, 魷魚, 芹菜, 紅蘿蔔		海帶結, 玉米段								
5月24日	五	糙米飯	奶香嫩雞丁	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	冬瓜大骨湯	堅果	4.4	3	1.7	2.4	1	744	
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔	雞蛋, 蕃茄, 豆腐		冬瓜, 龍骨								
5月27日	一	小米飯	皮蛋肉末	關東煮	季節時蔬	蕃茄洋葱湯	水果	4	2.6	1.8	2.3	1	684	
		白米, 小米	絞肉, 皮蛋, 豆干丁, 九層塔	白蘿蔔, 魚豆腐, 玉米段		蕃茄, 洋葱, 龍骨								
5月28日	二	糙米飯	三杯雞丁	鮮燴絲瓜	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	4.6	3	2.1	2.3	1	763	
		白米, 糙米	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	絲瓜, 干貝, 肉片, 香菇, 紅蘿蔔		金針菇, 肉絲, 金針								
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
			油麵, 肉絲, 魷魚, 雞蛋, 高麗菜	筍絲, 大白菜, 肉絲, 豆腐										
5月30日	四	燕麥飯	鹽酥雞	蕃茄玉米肉末	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	堅果	5.5	3	1.5	3	1	843	
		白米, 燕麥	雞丁, 馬鈴薯條	玉米粒, 絞肉, 蕃茄, 毛豆		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨								
5月31日	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉	洋葱炒蛋	季節時蔬	菇菇味噌湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.4	1	711	
		白米, 糙米	肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	雞蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 青蔥		菇, 海帶芽, 味噌								

★營養補給站

