

金門縣金寧中小學113年11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)	油類及堅果種子類(份)	附餐(份)	熱量(Kcal)
11月1日	五	糙米飯	泰式打拋豬	大黃瓜滑蛋	季節時蔬	金針肉絲湯	水果	5.3	3.1	2.3	2	1	851
		白米, 糙米	絞肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔	雞蛋, 大黃瓜, 紅蘿蔔		金針花, 金針菇, 肉絲							
11月4日	一	紅藜小米飯	紅燒排骨	雜菜粉絲煲	季節時蔬	紫菜蛋花湯	豆奶	5.2	4.4	1.6	2.1	1	905
		白米, 小米, 紅藜	排骨, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	冬粉, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 絞肉, 鴻喜菇, 雞蛋		紫菜, 雞蛋							
11月5日	二	肉燥乾麵+季節時蔬+肉羹湯					水果	3.2	2.9	0.6	2.2	1	656
		油麵, 絞肉, 豆干丁, 紅蔥頭, 乾香菇	筍絲, 豆芽菜, 豆腐, 肉絲										
11月6日 蔬食日	三	糙米飯	糖醋豆包	香菇蒸蛋	季節時蔬	玉米濃湯	水果	4.7	2.8	1.2	2.3	1	733
		白米, 糙米	生豆包, 番茄, 洋蔥, 彩椒	雞蛋, 香菇, 柴魚片		玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 奶粉							
11月7日	四	燕麥飯	蒜泥肉片	關東煮	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	4.9	3.8	1.8	2	1	823
		白米, 燕麥	肉片, 蒜泥	白蘿蔔, 黑輪, 玉米		大白菜, 木耳, 金針菇, 龍骨							
11月8日	五	糙米飯	什錦炒雙鮮	麻婆豆腐	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4	3.6	3	2.5	1	798
		白米, 糙米	肉片, 魷魚, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 花椰菜	豆腐, 絞肉, 青蔥		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
11月11日	一	小米飯	蔥爆肉絲	蜜汁豆干	季節時蔬	蔬菜肉骨湯	珍穀堅果牛乳	4	4.2	1.8	2.6	1	843
		白米, 小米	肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	豆干, 紅蘿蔔, 白芝麻		高麗菜, 香菇, 龍骨, 肉骨茶							
11月12日	二	台式炒麵+黑糖捲+香菇雞湯					水果	5.5	3	0.6	2.3	1	829
		油麵, 肉絲, 雞蛋, 高麗菜	香菇, 雞腿丁										
11月13日 無肉日	三	糙米飯	塔香魚丁	木須炒蛋	季節時蔬	地瓜雙圓甜湯	水果	6.1	3.4	1.2	2.6	1	889
		白米, 糙米	鬼頭刀, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 木耳, 紅蘿蔔		地瓜圓, 芋圓, 地瓜							
11月14日	四	雜糧飯	迷迭香炒雞	玉米毛豆炒蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	4.4	2	1.2	2.6	1	665
		白米, 五穀米	雞柳, 洋蔥, 彩椒, 青椒	玉米, 毛豆, 雞蛋		海帶芽, 豆腐, 味噌							
11月15日	五	糙米飯	鳳梨咕咾肉	蘿蔔燒麵輪	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	4.2	3.4	2.4	2.4	1	777
		白米, 糙米	肉丁, 洋蔥, 小黃瓜, 番茄	白蘿蔔, 麵輪, 海帶結		番茄, 雞蛋, 洋蔥							
11月18日	一	紅藜小米飯	筍乾燒肉	三杯鮑菇豆干	季節時蔬	海帶玉米湯	芝麻奶凍	4.3	2.8	1.5	2.6	1	747
		白米, 小米, 紅藜	筍干, 肉丁, 紅蘿蔔	豆干, 杏鮑菇, 九層塔		海帶結, 玉米段, 龍骨							
11月19日	二	糙米飯	雞肉親子丼	白菜滷	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4.1	3.4	2.7	2.2	1	769
		白米, 糙米	雞丁, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥	大白菜, 乾香菇, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 貢丸							
11月20日	三	香芋鹹飯+煎餃*2+酸辣湯					水果	4.5	1.9	1	2.1	1	637
		芋頭, 肉絲, 乾香菇, 芹菜	筍絲, 大白菜, 豆腐, 肉絲, 雞蛋										
11月21日	四	燕麥飯	肉燥虱目魚柳	玉米三色	季節時蔬	紅燒蔬菜湯	水果	4.8	3.2	1.6	2.3	1	780
		白米, 燕麥	虱目魚柳, 絞肉, 金針菇, 青蔥	玉米粒, 小黃瓜, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 紅蘿蔔, 番茄, 洋蔥, 龍骨							
11月22日	五	糙米飯	無錫排骨	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.6	2.9	1.2	2.4	1	738
		白米, 糙米	排骨, 馬鈴薯	雞蛋, 豆腐, 番茄		白蘿蔔, 海帶芽, 味噌							
11月25日	一	小米飯	香菇肉燥	玉米蒸蛋	季節時蔬	冬瓜排骨湯	黑芝麻牛奶	4.2	4.7	1.5	2.3	1	886
		白米, 小米	絞肉, 豆干丁, 乾香菇	雞蛋, 玉米		冬瓜, 排骨							
11月26日	二	糙米飯	三杯雞丁	海帶炒干絲	季節時蔬	燒仙草	水果	6.5	2.7	1.4	2.4	1	901
		白米, 糙米	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔		綠豆, 薏仁, 花豆, 珍珠, 燒仙草							
11月27日	三	茄汁義大利麵+季節時蔬+南瓜濃湯					水果	4.5	2.4	1	2	1	670
		義大利麵, 絞肉, 玉米粒, 番茄		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥									
11月28日	四	燕麥飯	醬燒魚丁佐豆腐	鮮燴花椰	季節時蔬	香菇蘿蔔雞湯	水果	4	4.6	2.6	2	1	840
		白米, 燕麥	鱈魚, 豆腐, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	青花菜, 白花菜, 肉絲, 杏鮑菇		白蘿蔔, 乾香菇, 雞腿丁							
11月29日	五	糙米飯	馬鈴薯燉雞	客家小炒	季節時蔬	菇菇味噌湯	水果	4.3	2.7	1.1	2.1	1	686
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆干, 肉絲, 魷魚, 紅蘿蔔		菇, 海帶芽, 味噌							

★營養補給站

你吃的是全穀及未精製雜糧還是精製澱粉？

全穀雜糧類

全穀及未精製雜糧

精製澱粉

全穀及未精製雜糧加工過程少，保留更多營養

不只營養多 全穀及未精製雜糧 還有這些健康功效！

降低21%
糖尿病

降低22%
死亡率

降低15%
高血壓

降低29%
心血管疾病

研究發現，多攝取全穀及未精製雜糧可以降低許多疾病風險

© 參考文獻：Anderson, J. (2013). Whole grains protect against atherosclerotic cardiovascular disease. Proceedings of the Nutrition Society, 62(1), 135-142. doi:10.1093/ptn/ptn022