

金門縣金寧中小學113年04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)
4月1日	一	小米飯	泰式打拋豬	玉米毛豆炒蛋	季節時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4.4	2.9	1.9	2.4	1	741
		白米, 小米	絞肉, 蕃茄, 洋葱, 九層塔	雞蛋, 玉米粒, 毛豆		白蘿蔔, 芹菜, 龍骨							
4月2日	二	糙米飯	鮮雞繪柳	豆腐燴鮮蚶	季節時蔬	燒仙草	水果	5.5	3	1.5	2.3	1	811
		白米, 糙米	雞柳, 洋葱, 彩椒, 青椒	豆腐, 絞肉, 鮮蚶, 青蔥		綠豆, 薏仁, 花豆, 珍珠, 燒仙草							
4月3日	三	台式炒麵+酸辣湯					鮮奶酪	4	2.5	1.5	2.2	1	844
		油麵, 肉絲, 雞蛋, 魷魚, 高麗菜, 芹菜	豆腐, 筍絲, 大白菜, 肉絲, 雞蛋										
4月4日	四	清明節放假											0
4月5日	五	清明節放假											0
4月8日	一	紅藜小米飯	桂竹筍燒肉	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	4	3	1.9	2.3	1	716
		白米, 小米, 紅藜麥	肉丁, 桂竹筍, 紅蘿蔔	雞蛋, 紅蘿蔔, 青蔥		海帶芽, 豆腐, 味噌							
4月9日	二	糙米飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	5.5	2.8	1.8	2.4	1	863
		白米, 糙米	雞丁, 米血糕, 杏鮑菇, 九層塔	冬粉, 絞肉, 高麗菜, 乾香菇		冬瓜, 龍骨							
4月10日	三	魷魚羹麵+蜜汁豬棒腿*1					鮮奶酪	4	3	1.1	2.2	1	752
		麵, 筍絲, 大白菜, 魷魚, 肉絲, 雞蛋, 柴魚	豬棒腿										
4月11日	四	地瓜飯	芹菜炒豆包	蕃茄豆腐蛋	季節時蔬	南瓜濃湯	水果	4.9	3	1.7	2.5	1	813
		白米, 地瓜	豆包, 芹菜, 紅蘿蔔, 木耳	雞蛋, 豆腐, 蕃茄		南瓜, 馬鈴薯, 雞蛋, 洋葱, 奶粉							
4月12日	五	糙米飯	無錫排骨	關東煮	季節時蔬	金針雞湯	水果	4.7	2.3	1.5	2.5	1	712
		白米, 糙米	排骨, 馬鈴薯	白蘿蔔, 魚豆腐, 玉米段		金針菇, 乾金針, 雞丁							
4月15日	一	小米飯	蔥爆肉絲	鮮蔬麵疙瘩	季節時蔬	紫菜蛋花湯	堅果	5.4	2.2	1.9	2.3	1	754
		白米, 小米	肉絲, 洋葱, 青蔥, 紅蘿蔔	麵疙瘩, 高麗菜, 肉片, 木耳		紫菜, 雞蛋							
4月16日	二	糙米飯	醬燒魚丁佐豆腐	起司芋炒蛋	季節時蔬	味噌蔬菜湯	水果	4.8	2.9	1.7	2.5	1	769
		白米, 糙米	鱸魚, 豆腐, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔	雞蛋, 馬鈴薯, 起司絲, 海苔粉		白蘿蔔, 海帶芽, 味噌							
4月17日	三	藜麥毛豆菇菇雞炊飯+清炒高麗菜+閩式宴菜湯					黑芝麻牛乳	4.2	2.1	1.7	2.3	1	688
		紅藜麥, 毛豆, 鴻喜菇, 雞柳, 玉米粒	高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜	筍絲, 金針菇, 肉絲, 雞蛋, 乾香菇									
4月18日	四	燕麥飯	什錦炒雙鮮	哨子豆腐	季節時蔬	八寶粥	水果	5.1	3	1.6	2.3	1	786
		白米, 燕麥	肉片, 魷魚, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 花椰菜	豆腐, 絞肉, 青蔥		綠豆, 花生, 紫米, 薏仁, 小米, 麥片, 桂圓, 糯米							
4月19日	五	糙米飯	鹽酥雞	綜合滷味	季節時蔬	鮮蔬白菜湯	水果	5.2	3	1.9	3	1	862
		白米, 糙米	雞丁, 地瓜薯條	白蘿蔔, 鵝鴨蛋, 海帶結		大白菜, 木耳, 金針菇, 龍骨							
4月22日	一	紅藜小米飯	蘿蔔燒排骨	蜜汁豆干	季節時蔬	海帶玉米湯	水果	4	3	1.7	2.4	1	716
		白米, 小米, 紅藜麥	排骨, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	豆干, 杏鮑菇, 白芝麻		海帶結, 玉米段, 龍骨							
4月23日	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	鮮蔬冬粉	季節時蔬	蕃茄蛋花湯	水果	5.4	2.8	1.7	2.3	1	794
		白米, 糙米	雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔		蕃茄, 洋葱, 雞蛋							
4月24日	三	日式炒烏龍+燒賣*2+肉羹湯					果汁	4	2.7	1.5	2.2	1	709
		烏龍麵, 肉絲, 高麗菜, 木耳, 青蔥	燒賣	筍絲, 大白菜, 肉絲, 木耳, 紅蘿蔔									
4月25日	四	雜糧飯	肉燥虱目魚柳	洋葱炒蛋	季節時蔬	金針蘿蔔湯	水果	4	3	2	2.4	1	723
		白米, 雜糧	虱目魚柳, 絞肉, 金針菇, 紅蔥頭	雞蛋, 洋葱, 青蔥, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 乾金針, 龍骨							
4月26日	五	糙米飯	香酥雞腿*1	客家小炒	季節時蔬	香菇桂竹筍湯	水果	4	3	1.6	3	1	740
		白米, 糙米	雞腿	豆干, 芹菜, 肉絲, 乾魷魚		桂竹筍, 乾香菇, 龍骨							
4月29日	一	小米飯	瓜仔肉燥	海帶三絲	季節時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4	2.8	2	2.3	1	764
		白米, 小米	絞肉, 豆干丁, 瓜仔	海帶絲, 芹菜, 金針菇, 紅蘿蔔		白蘿蔔, 貢丸							
4月30日	二	糙米飯	蜜汁雞丁	玉米三色	季節時蔬	肉骨茶湯	水果	5.4	3	1.5	2.5	1	813
		白米, 糙米	雞丁, 地瓜, 彩椒	玉米粒, 紅蘿蔔, 小黃瓜		高麗菜, 香菇, 龍骨, 肉骨茶包							

★營養補給站



桂竹筍產季：每年3-5月

桂竹筍小知識：

桂竹筍肉質稍硬，纖維較多，因此會滷成筍絲，或加工成「桶筍」。桶筍是將桂竹筍去殼、蒸煮熟，放到桶內封蓋貯存，可延長保存時間。而桂竹筍內壁有一層竹膜，竹筒飯經過焗燒之後，竹膜會包覆筒內的飯，使人更容易取食，所以也是竹筒飯的最佳容器。