

金門縣金城鎮中正國民小學 99 年 4 月份營養午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	五穀根	蛋豆魚	蔬菜	油脂	水果	總熱量 (Kcal)
								莖類(份)	肉類(份)	類(份)	類(份)	類(份)	
1	四	白米飯	蘑菇肉排	客家小炒	田園時菜	紅豆湯圓	水果	4.6	2	1.2	2.8	1	688
2	五	白米飯	花枝排	三色蒸蛋	田園時菜	蘿蔔排骨湯	水果	4	2	1.1	2.5	1	630
5	一	清明節：放假一天											
6	二	糙米飯	白帶魚	肉片花菜	田園時菜	南瓜濃湯	水果	4.3	1.7	1.4	3	1	658.5
7	三	小肉包+土魷魚塊+什錦麵線					水果	4	1.8	0.5	2.5	1	600
8	四	白米飯	咖哩嫩雞	榨菜肉絲	田園時菜	紫菜蛋花湯	水果	4.6	1.8	1.3	2.7	1	671
9	五	白米飯	咕咾肉	蕃茄炒蛋	田園時菜	綠豆薏仁湯	水果	5	1.8	1.3	2.7	1	699
12	一	白米飯	香酥魚	青椒肉片	田園時菜	酸辣湯	水果	4	1.8	1.4	3	1	645
13	二	燕麥飯	海結燒肉	三色玉米	田園時菜	味噌豆腐湯	水果	5	1.8	1.2	2.7	1	696.5
14	三	香菇油飯+飄香滷味+芥菜蘑菇湯					水果	4.5	1.8	1	2.7	1	656.5
15	四	白米飯	紅燒雞翅	芹香花枝	田園時菜	芋香西米露	水果	4.5	2	1.3	2.7	1	679
16	五	白米飯	糖醋里肌	菜脯蛋	田園時菜	金針大骨湯	水果	4.5	2	1.3	2.7	1	679
19	一	白米飯	香腸	鐵板豆腐	田園時菜	大瓜貢丸湯	水果	4	2	1.3	2.8	1	648.5
20	二	五穀飯	小鱈魚	咖哩洋芋	田園時菜	海結排骨湯	水果	5	1.8	1.1	3	1	707.5
21	三	皮蛋瘦肉粥+菜包+麥克雞塊					水果	4.5	2	1	2	1	640
22	四	白米飯	三杯雞	培根高麗菜	田園時菜	紅豆紫米	水果	4.6	1.8	1.4	2.7	1	673.5
23	五	白米飯	里肌肉排	燴三鮮	田園時菜	玉米濃湯	水果	4.5	2	1.4	3	1	695
26	一	白米飯	咖哩魚片	筍炒肉絲	田園時菜	大白肉羹湯	水果	4	2	1.3	3	1	657.5
27	二	地瓜飯	紅糟肉	螞蟻上樹	田園時菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2	1.3	3	1	692.5
28	三	愛地球 無肉日:什錦炒麵+茶葉蛋+銀耳蓮子湯					水果	5	1.8	0.8	2	1	655
29	四	白米飯	鹹酥雞	黑輪燴黃瓜	田園時菜	筍片排骨湯	水果	4	2	1.4	3	1	660
30	五	白米飯	洋芋燒肉	豆包三絲	田園時菜	金針雞湯	水果	4.8	1.8	1.4	2.7	1	687.5