

金門縣烈嶼鄉中央廚房午餐群組 (烈嶼國中、卓環國小、上岐國小)

112年2月午餐菜單 ◎皆使用國產豬肉

日期	星期	午主食	午主菜	午副菜	午青菜	午湯	附餐
2月13日	一	糙米飯	三杯腿排	咖哩馬鈴薯	田園時蔬	紫菜蛋花湯	黑豆漿
2月14日	二	糙米飯	椒鹽鯖魚	綜合滷味	田園時蔬	冬瓜大骨湯	水果
2月15日	三	茄汁肉醬螺旋麵+醬香豬排				玉米濃湯	水果
2月16日	四	糙米飯	蜜汁雞丁	高麗菜炒蛋	田園時蔬	雙色蘿蔔湯	水果
2月17日	五	糙米飯	番茄打拋豬	肉絲炒麵腸	田園時蔬	芥菜雞湯	水果
2月18日	六	糙米飯	醬燒雞翅	南瓜燴豆腐	田園時蔬	紅豆燒仙草	水果
2月20日	一	糙米飯	沙茶肉片	香蔥菜脯蛋	田園時蔬	味噌豆腐湯	珍穀堅果牛乳
2月21日	二	糙米飯	花瓜燒雞	玉米炒豆干	田園時蔬	關東煮湯	水果
2月22日	三	鮮蔬香腸炒飯+香酥石斑				黑糖綠豆湯	水果
2月23日	四	糙米飯	海帶結燉肉	麻婆豆腐(不辣)	田園時蔬	南瓜濃湯	水果
2月24日	五	糙米飯	五香滷雞腿	鮮蔬炒粉絲	田園時蔬	羅宋湯	水果

認識我的餐盤

「我的餐盤」是由衛生福利部-國民健康署於107年起推廣，將每日飲食指南的份數轉化為比例圖像，依食物種類與吃對比例，就可以達到充足與均衡營養的目標喔！

我的餐盤

聰明吃 · 營養跟著來



每天早、晚各一杯奶
每餐水果拳頭大小
菜比水果多一點
飯跟蔬菜一樣多
豆、魚、蛋、肉一掌心
堅果種子一茶匙



每週運動至少150分鐘

多喝水取代含糖飲料



金門縣立烈嶼國民中學

KINMEN COUNTY LIEYU JUNIOR HIGH SCHOOL