

金門縣金湖國小附設的兒園 113年 5月餐點表

| 週次 | 日期 | 星期 | 午別 | 點心菜單 | 午餐菜單 | | | | | | 營養標示 | | | |
|------------------|----------|---------|-----------------|----------------|-------------------|----------------------|------------------|--------------|---------------|------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|
| | | | | | 主食 | 主餐 | 副餐 | 蔬菜 | 湯 | 水果 | 全日 總能量 kcal | 主 食 內 容 類 | 蔬 菜 類 | 水 果 類 |
| 第 1 2 週 | 1 | 三 | 上 | 鹹粥 | 玉米野菇蝦仁奶油螺旋麵 | | | 蕃茄蔬菜湯 | | 時令水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | | | 下 | 芋頭高麗菜豬肉米 | | | | | | | | | | |
| | | | 上 | 廣生蛋糕 | 玉米、螺旋麵、菇類、奶油、蝦仁 | | | 高麗菜、蕃茄、洋蔥、龍骨 | | | | | | |
| | 2 | 四 | 上 | 蘿蔔排骨湯 | 白米飯 | 義式雞小翅 | 塔香佐杏鮑菇 | 季節時蔬 | 浮水魚羹 | 時令水果 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| | | | 下 | 豆腐紅白蘿蔔排骨 | 白米 | 雞翅、義式調味罐 | 九層塔、杏鮑菇、百頁豆腐 | | 魚羹、筍絲、金針菇 | | | | | |
| | | | 上 | 薄皮小籠包 | | | 麵粉豬肉 | | 季節時蔬 | 紅豆地瓜湯 | 時令水果 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 | 五 | 上 | 水果 | 白米飯 | 醬燒豬蹄 | 菜埔蛋 | | 紅豆、地瓜 | | | | | | |
| | | 下 | 香蕉 | | | 白米 | 肉絲、洋蔥、麵粉 | 菜埔、雞蛋 | | 紅豆、地瓜 | | | | |
| | | 上 | 香蒜麵包 | 蒜香麵包 | | | | 白米 | 肉絲、洋蔥、麵粉 | 菜埔、雞蛋 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 時令水果 | ✓ |
| 第 1 3 週 | 6 | 一 | 上 | 水果+優酪乳 | 白米飯 | 蝦仁炒蛋 | 蕃茄豆腐 | | | | | | | |
| | | | 下 | 水果乳酪菌菇飯 | | | | 白米 | 蝦仁、雞蛋 | 豆腐、蕃茄 | | 芹菜、魚丸 | | |
| | | | 上 | 小燒餅 | 紅藜飯 | 味噌肉絲炒彩椒 | 麻婆豆腐 | | | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | | 時令水果 | ✓ |
| | 下 | 黑糖麵粉 | 紅薯、白米 | 肉絲、甜椒、小黃瓜、洋蔥 | | | | 絞肉、非基改板豆腐 | | | | 紫菜、雞蛋 | | |
| | 7 | 二 | | | 上 | 陽春麵 | 白米飯 | 味噌肉絲炒彩椒 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | | 時令水果 | ✓ |
| | | | 下 | 麵粉青菜肉燥 | 紅薯、白米 | 肉絲、甜椒、小黃瓜、洋蔥 | | | | | | 絞肉、非基改板豆腐 | | |
| | | | 上 | 起司饅頭 | | | 白米飯 | 肉絲、甜椒、小黃瓜、洋蔥 | 絞肉、非基改板豆腐 | | 時令蔬菜 | 紫菜、雞蛋 | 時令水果 | ✓ |
| | 下 | 起司麵粉 | 紅豆薏仁湯 | 蔬菜炊飯 | 榨菜肉絲湯 | | | | 時令水果 | | | | | |
| | 8 | 三 | | | 上 | 紅豆薏仁湯 | 白米飯 | 蔬菜炊飯 | | 榨菜肉絲湯 | | 時令水果 | | |
| | | | 下 | 紅豆薏仁 | 玉米粒、紅蘿蔔、肉絲、高麗菜、雞蛋 | | | | 時令水果 | | | | | |
| | | | 上 | 土司夾果醬 | 白米飯 | 玉米粒、紅蘿蔔、肉絲、高麗菜、雞蛋 | 榨菜、肉絲 | | | 時令水果 | | | | |
| | 下 | 麵粉果醬 | 白米飯 | 玉米雞丁 | | | 炸醬炒五丁 | 時令蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | | 時令水果 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9 | 四 | 上 | | | 肉鬆捲麵包 | 白米飯 | | | | 玉米雞丁 | | | | |
| | | 下 | 肉鬆麵粉 | 白米 | 玉米、雞丁、紅蘿蔔 | | 筍丁、豆乾丁、紅蘿蔔、菜埔、雞蛋 | 時令蔬菜 | 白蘿蔔、金針 | | | | | |
| | | 上 | 蛋餅 | | | 白米飯 | | | | 玉米、雞丁、紅蘿蔔 | 筍丁、豆乾丁、紅蘿蔔、菜埔、雞蛋 | 時令蔬菜 | 金針蘿蔔湯 | 時令水果 |
| 下 | 雞蛋麵粉 | 白米飯 | 泡菜炒肉片 | 紅燒洋芋 | 季節時蔬 | | 肉骨茶湯 | 時令水果 | ✓ | | | | | |
| 10 | 五 | | | | | 上 | | | | 水果+南瓜小饅頭 | 白米飯 | 泡菜炒肉片 | 紅燒洋芋 | 季節時蔬 |
| | | 下 | 南瓜麵粉 | 白米 | 泡菜、肉片 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥 | 高麗菜、豆皮、香菇、龍骨 | | | | | | | |
| | | 上 | 車輪餅 | | | | | 白米飯 | 泡菜、肉片 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥 | 季節時蔬 | 肉骨茶湯 | 時令水果 | ✓ |
| 下 | 芝麻奶油 | 白米飯 | 酥炸魚排 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 | 冬瓜玉米湯 | 時令水果 | | | | | | | |
| 第 1 4 週 | 13 | | | | | | | 一 | 上 | 水果+炒麵 | 白米飯 | 酥炸魚排 | 麻婆豆腐 | 時令蔬菜 |
| | | 下 | 豬肉香菇炒麵 | 白米 | 虱目魚排 | 絞肉、非基改板豆腐 | | | 冬瓜、玉米 | | | | | |
| | | 上 | 壽司 | | | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 | | | 芋香白菜滷 | 時令蔬菜 | 黃瓜肉片湯 | 時令水果 | ✓ |
| | 下 | 米、海苔 | 白米 | 肉絲、洋蔥、黃椒、紅椒 | 芋頭、大白菜、香菇 | | | 時令蔬菜 | 大黃瓜、肉片 | | | | | |
| | 14 | 二 | | | | 上 | 海蚶麵線 | | | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 | 芋香白菜滷 | 時令蔬菜 | 黃瓜肉片湯 |
| | | | 下 | 麵線石蚵青菜 | 白米 | 肉絲、洋蔥、黃椒、紅椒 | 芋頭、大白菜、香菇 | 時令蔬菜 | 大黃瓜、肉片 | | | | | |
| | | | 上 | 紫米饅頭 | | | | | | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 | 芋香白菜滷 | 時令蔬菜 | 黃瓜肉片湯 |
| | 下 | 紫米麵粉 | 白米飯 | 黑胡椒豬柳 | 芋香白菜滷 | 時令蔬菜 | 黃瓜肉片湯 | 時令水果 | ✓ | | | | | |
| | 15 | 三 | | | | | | | | 上 | 地瓜粥 | 白米飯 | 時蔬炒麵 | 玉米蘿蔔貢丸湯 |
| | | | 下 | 地瓜白米 | 玉米、白蘿蔔、香菇貢丸 | | | | | | | | | |
| | | | 上 | 三明治 | 白米飯 | 烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋 | 玉米、白蘿蔔、香菇貢丸 | | 時令水果 | | | | | |
| | 下 | 麵粉肉鬆小黃瓜 | 糙米飯 | 滷雞翅 | | | 蜜汁豆干 | 時令蔬菜 | | 關東煮湯 | 時令水果 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16 | 四 | 上 | | | 山藥排骨粥 | 糙米飯 | | | 滷雞翅 | | | | | |
| | | 下 | 山藥排骨白米 | 糙米、白米 | 雞翅 | | 豆干 | 時令蔬菜 | | 白蘿蔔、黑輪、玉米 | | | | |
| | | 上 | 滿煎糕 | | | 白米飯 | | | 蘿蔔控肉 | | 茄汁洋蔥甜不辣 | 季節時蔬 | 綠豆粉圓湯 | 時令水果 |
| 下 | 芝麻麵粉 | 白米 | 肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔 | 甜不辣、洋蔥、番茄 | 季節時蔬 | | 綠豆、粉圓 | | | | | | | |
| 17 | 五 | | | | | 上 | | 水果+手工餅乾 | 白米飯 | 蘿蔔控肉 | 茄汁洋蔥甜不辣 | 季節時蔬 | 綠豆粉圓湯 | 時令水果 |
| | | 下 | 香蕉 | 白米 | 肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔 | 甜不辣、洋蔥、番茄 | 季節時蔬 | 綠豆、粉圓 | | | | | | |
| | | 上 | 蛋塔 | | | | | | 白米飯 | 三杯魚丁 | 鮮菇燴豆腐 | 時令蔬菜 | 香菇竹筍湯 | 時令水果 |
| 下 | 雞蛋麵粉 | 白米 | 鬼頭刀、杏鮑菇、米血糕、九層塔 | 菇類、非基改板豆腐、玉米粒 | 時令蔬菜 | 香菇、竹筍 | | | | | | | | |
| 第 1 5 週 | 20 | | | | | | 一 | 上 | 水果+豆漿 | 白米飯 | 三杯魚丁 | 鮮菇燴豆腐 | 時令蔬菜 | 香菇竹筍湯 |
| | | 下 | 水果+黃豆 | 白米 | 鬼頭刀、杏鮑菇、米血糕、九層塔 | 菇類、非基改板豆腐、玉米粒 | | 時令蔬菜 | 香菇、竹筍 | | | | | |
| | | 上 | 滷蛋 | | | | | | | 白米飯 | 馬鈴薯燴肉 | 魚丸大瓜 | 時令蔬菜 | 芹菜蘿蔔湯 |
| | 下 | 雞蛋 | 白米 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁 | 大黃瓜、魚丸 | 時令蔬菜 | 白蘿蔔、芹菜 | | | | | | | |
| | 21 | 二 | | | | | | 上 | 水餃 | 白米飯 | 馬鈴薯燴肉 | 魚丸大瓜 | 時令蔬菜 | 芹菜蘿蔔湯 |
| | | | 下 | 冬粉高麗菜 | 白米 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁 | 大黃瓜、魚丸 | 時令蔬菜 | 白蘿蔔、芹菜 | | | | | |
| | | | 上 | 起司蛋堡 | | | | | | 白米飯 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁 | 大黃瓜、魚丸 | 時令蔬菜 | 白蘿蔔、芹菜 |
| | 下 | 起司麵粉雞蛋 | 白米 | 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁 | 大黃瓜、魚丸 | 時令蔬菜 | 白蘿蔔、芹菜 | | | | | | | |
| | 22 | 三 | | | | | | 上 | 菇菇麵疙瘩 | 白米飯 | 高麗菜鹹飯 | 酥炸雞丁 | | 青菜蛋花湯 |
| | | | 下 | 香菇麵粉玉米 | 高麗菜、肉絲、香菇、紅蘿蔔 | 青菜蛋花湯 | 時令水果 | | | | | | | |
| | | | 上 | 豆花 | | | | 白米飯 | 高麗菜、肉絲、香菇、紅蘿蔔 | 酥炸雞丁 | 青菜蛋花湯 | 時令水果 | ✓ | ✓ |
| | 下 | 黃豆紅豆綠豆 | 糙米飯 | 豆腐乳、雞丁 | 鮮菇燒白菜 | 時令蔬菜 | 金針肉絲湯 | | | | | | | |
| 23 | 四 | 上 | | | | | | 小餐包夾蛋 | 糙米飯 | 豆腐乳、雞丁 | 鮮菇燒白菜 | 時令蔬菜 | 金針肉絲湯 | 時令水果 |
| | | 下 | 麵粉雞蛋 | 糙米、白米 | 鮮菇、大白菜 | 時令蔬菜 | 乾金針、肉絲、金針菇 | | | | | | | |
| | | 上 | 涼麵 | | | | | 白米飯 | 筍干燒肉 | 蘿蔔燒豆干 | 季節時蔬 | 紅豆薏仁湯 | 時令水果 | ✓ |
| 下 | 雞蛋麵粉蘿蔔玉米 | 白米 | 肉丁、筍干、乾香菇 | 白蘿蔔、豆干、海帶結 | 季節時蔬 | 紅豆、薏仁 | | | | | | | | |
| 第 1 6 週 | 24 | | | | | | 五 | 上 | 水果 | 白米飯 | 筍干燒肉 | 蘿蔔燒豆干 | 季節時蔬 | 紅豆薏仁湯 |
| | | 下 | 香蕉 | 白米 | 肉丁、筍干、乾香菇 | 白蘿蔔、豆干、海帶結 | | 季節時蔬 | 紅豆、薏仁 | | | | | |
| | | 上 | 雞蛋麵粉 | | | | | | | 白米飯 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 海芽蛋花湯 |
| | 下 | 切餅麵粉 | 白米 | 洋蔥炒肉絲 | 三色玉米 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 | ✓ | | | | | |
| | 27 | 一 | | | | | | | | 上 | 水果+小饅頭 | 白米飯 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 |
| | | | 下 | 水果麵粉 | 白米 | 鬼頭刀、彩椒、蕃茄、洋蔥 | 洋蔥、雞蛋 | 時令蔬菜 | 海帶芽、雞蛋 | | | | | |
| 上 | | | 玉米蛋吐司 | 白米飯 | | | | | | 洋蔥炒肉絲 | 三色玉米 | 時令蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 時令水果 |
| 下 | 玉米雞蛋吐司 | 白米 | 洋蔥、肉絲 | | 玉米粒、絞肉、紅蘿蔔 | 時令蔬菜 | 味噌、豆腐 | | | | | | | |
| 28 | 二 | | | 上 | | | | 地瓜芋圓湯 | 白米飯 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 時令水果 |
| | | 下 | 地瓜芋圓 | 白米 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 海芽蛋花湯 | | | | | | |
| | | 上 | 芝麻乳酪吐司 | | | | | | 白米飯 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 時令水果 |
| 下 | 麵粉芝麻乳酪 | 白米 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 時令蔬菜 | 海芽蛋花湯 | 時令水果 | ✓ | | | | | | |
| 29 | 三 | | | | | | | | 上 | 魚柳粥 | 白米飯 | 泡菜肉絲炒烏龍麵 | 山藥排骨湯 | |
| | | 下 | 香菇豆腐魚柳 | 大白菜、紅蘿蔔、肉絲、烏龍麵 | 山藥、排骨 | | | | | | | | | |
| | | 上 | 薯條 | | | 白米飯 | 蜜汁雞丁 | 肉絲炒銀芽 | 時令蔬菜 | 玉米排骨湯 | 時令水果 | ✓ | ✓ | ✓ |
| 下 | 馬鈴薯 | 白米 | 雞丁、地瓜、彩椒 | 肉絲、綠豆芽、紅蘿蔔 | 時令蔬菜 | | | | | | | | | |
| 30 | 四 | | | | | 上 | 蛋香烏龍麵 | 白米飯 | 蜜汁雞丁 | 肉絲炒銀芽 | 時令蔬菜 | 玉米排骨湯 | 時令水果 | ✓ |
| | | 下 | 小白菜鵪鶉蛋烏龍麵 | 白米 | 雞丁、地瓜、彩椒 | 肉絲、綠豆芽、紅蘿蔔 | 時令蔬菜 | | | | | | | |
| | | 上 | 鍋貼 | | | | | 白米飯 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 | 時令水果 | ✓ |
| 下 | 豬肉高麗菜 | 白米 | 豬蹄燉肉 | 洋蔥炒蛋 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 | 時令水果 | | | | | | | |
| 31 | 五 | | | | | | | 上 | 水果 | 白米飯 | 醃菜豬柳 | 鮮蚵豆腐 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 |
| | | 下 | 香蕉 | 白米 | 醃菜、肉絲 | 豆腐、海蚶、洋蔥、蒜苗 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 | | | | | | |
| | | 上 | 葡萄乾厚片 | | | | | | 白米飯 | 醃菜、肉絲 | 豆腐、海蚶、洋蔥、蒜苗 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 | 時令水果 |
| 下 | 葡萄乾麵粉 | 白米 | 醃菜、肉絲 | 豆腐、海蚶、洋蔥、蒜苗 | 季節時蔬 | 冬瓜山粉圓 | | | | | | | | |