

金門縣金湖國小附設幼兒園 113年 5月餐點表

週次	日期	星期	午期	點心菜單	午餐菜單						*****			
					主食	主餐	副餐	蔬菜	湯	水果	全蛋	蛋黃	肉類	水果類
第 1 週	1	三	上午	燕粥	白米飯	玉米野菇蝦仁奶油螺旋麵	塔香佐杏鮑菇	薯蓣蔬菜湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
				芋頭高麗菜豬肉米										玉米、螺旋麵、麵類、奶油、蝦仁
	下午	康生蛋糕	白米	義式雞小翅	九層塔、杏鮑菇、百頁豆腐	季節時蔬	浮水魚羹	時令水果	Y	Y	Y	Y		
		雞蛋麵粉											雞翅、義式調味罐	魚羹、筍絲、金針菇
	2	四	上午	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	Y	Y	Y	Y
				豆腐紅白蘿蔔排骨										
下午	薄皮小籠包	白米	醬燒豬蹄	菜埔蛋	季節時蔬	紅豆地瓜湯	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	麵粉豬肉											肉絲、洋葱、麵粉	菜埔、雞蛋	紅豆、地瓜
3	五	上午	水果	白米飯	蝦仁炒蛋	蕃茄豆腐	季節時蔬	芹香魚丸湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			香蕉											黑糖麵粉
下午	香蒜麵包	白米	肉絲、洋葱、麵粉	菜埔、雞蛋	季節時蔬	紅豆、地瓜	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	蒜香麵粉											菜埔、雞蛋	紅豆、地瓜	
6	一	上午	水果+優酪乳	白米飯	蝦仁炒蛋	蕃茄豆腐	季節時蔬	芹香魚丸湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			水果乳酸飲品											黑糖麵粉
下午	小燒餅	白米	蝦仁、雞蛋	豆腐、蕃茄	季節時蔬	芹香魚丸湯	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	黑糖麵粉											豆腐、蕃茄	芹菜、魚丸	
7	二	上午	陽春麵	紅薯飯	味噌肉絲炒彩椒	麻婆豆腐	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			麵粉青菜肉燥											味噌、甜椒、小黃瓜、洋葱
下午	起司饅頭	紅薯、白米	肉絲、甜椒、小黃瓜、洋葱	絞肉、非基改板豆腐	時令蔬菜	紫菜、雞蛋	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	起司麵粉											絞肉、非基改板豆腐	紫菜、雞蛋	
8	三	上午	紅豆薏仁湯	白米飯	蔬菜炊飯	榨菜肉絲湯	時令蔬菜	時令水果	Y	Y	Y	Y		
			紅豆薏仁										玉米粒、紅蘿蔔、肉絲、高麗菜、雞蛋	榨菜、肉絲
下午	土司夾果醬	白米	肉絲、甜椒、小黃瓜、洋葱	絞肉、非基改板豆腐	時令蔬菜	紫菜、雞蛋	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	麵粉果醬											絞肉、非基改板豆腐	紫菜、雞蛋	
9	四	上午	肉鬆捲麵包	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	Y	Y	Y	Y	
			肉鬆麵粉											玉米、雞丁、紅蘿蔔
下午	蛋餅	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	金針蘿蔔湯	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	雞蛋麵粉											筍丁、豆乾丁、紅蘿蔔、菜埔、雞蛋	白蘿蔔、金針	
10	五	上午	水果+南瓜小饅頭	白米飯	泡菜炒肉片	紅燒洋芋	季節時蔬	肉骨茶湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			南瓜麵粉											肉片、洋蔥、麵粉
下午	車輪餅	白米	肉片、洋蔥、麵粉	馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱	季節時蔬	肉骨茶湯	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	芝麻奶油											馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱	高麗菜、豆皮、香菇、龍骨	
18	一	上午	水果+炒麵	白米飯	酥炸魚排	麻婆豆腐	時令蔬菜	冬瓜玉米湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			豬肉香菇湯麵											酥炸魚排
下午	壽司	白米	虱目魚排	絞肉、非基改板豆腐	時令蔬菜	冬瓜、玉米	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	米、海苔											虱目魚排	絞肉、非基改板豆腐	冬瓜、玉米
14	二	上午	漁蚵麵線	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	Y	Y	Y	Y	
			麵線石蚵青菜											黑胡椒豬柳
下午	紫米饅頭	白米	肉絲、洋葱、黃椒、紅椒	芋頭、大白菜、香菇	時令蔬菜	大黃瓜、肉片	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	紫米麵粉											肉絲、洋葱、黃椒、紅椒	芋頭、大白菜、香菇	大黃瓜、肉片
15	三	上午	地瓜粥	白米飯	時蔬炒麵	玉米蘿蔔貢丸湯	時令蔬菜	時令水果	Y	Y	Y	Y		
			地瓜白米										烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋	玉米、白蘿蔔、香菇貢丸
下午	三明治	白米	烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋	玉米、白蘿蔔、香菇貢丸	時令蔬菜	時令水果	Y	Y	Y	Y	Y			
	麵粉肉鬆小黃瓜											烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋	玉米、白蘿蔔、香菇貢丸	
16	四	上午	山藥排骨粥	糙米飯	滷雞翅	蜜汁豆干	時令蔬菜	關東煮湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			山藥排骨白米											滷雞翅
下午	油蔥糕	糙米、白米	滷雞翅	蜜汁豆干	時令蔬菜	關東煮湯	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	芝麻麵粉											滷雞翅	蜜汁豆干	白蘿蔔、黑輪、玉米
17	五	上午	水果+手工餅乾	白米飯	蘿蔔控肉	茄汁洋葱甜不辣	季節時蔬	綠豆粉圓湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			香蕉+麵粉											蘿蔔控肉
下午	蛋塔	白米	肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	甜不辣、洋葱、番茄	季節時蔬	綠豆、粉圓	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	雞蛋麵粉											肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔	甜不辣、洋葱、番茄	綠豆、粉圓
20	一	上午	水果+豆漿	白米飯	三杯魚丁	鮮菇燻豆腐	時令蔬菜	香菇竹筍湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			水果+黃豆											三杯魚丁
下午	滷蛋	白米	鬼頭刀、杏鮑菇、米血糕、九層塔	鮮菇、非基改板豆腐、玉米粒	時令蔬菜	香菇、竹筍	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	雞蛋											鬼頭刀、杏鮑菇、米血糕、九層塔	鮮菇、非基改板豆腐、玉米粒	香菇、竹筍
21	二	上午	水餃	白米飯	馬鈴薯燻肉	魚丸大瓜	時令蔬菜	芹菜蘿蔔湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			冬菇高麗菜											馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁
下午	起司蛋堡	白米	馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁	魚丸、大瓜	時令蔬菜	芹菜、蘿蔔	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	起司麵粉雞蛋											馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉丁	魚丸、大瓜	芹菜、蘿蔔
22	三	上午	蒜苔麵疙瘩	白米飯	高麗菜鹹飯	酥炸雞丁	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			香菇麵粉玉米											高麗菜、肉絲、香菇、紅蘿蔔
下午	豆花	白米	高麗菜、肉絲、香菇、紅蘿蔔	酥炸雞丁	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	黃豆紅豆綠豆											高麗菜、肉絲、香菇、紅蘿蔔	酥炸雞丁	小白菜、雞蛋
23	四	上午	小餐包夾蛋	糙米飯	豆乳雞丁	鮮菇燒白菜	時令蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			麵粉雞蛋											豆乳雞丁
下午	涼麵	糙米、白米	豆腐乳、雞丁	鮮菇、大白菜	時令蔬菜	乾金針、肉絲、金針菇	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	雞蛋麵粉蘿蔔玉米											豆腐乳、雞丁	鮮菇、大白菜	乾金針、肉絲、金針菇
24	五	上午	水果	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	Y	Y	Y	Y	
			香蕉											筍干、乾香菇
下午	雞蛋糕	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	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	切餅麵粉											肉丁、筍干、乾香菇	白蘿蔔、豆干、海帶結	紅豆、薏仁
27	一	上午	水果+小饅頭	白米飯	糖醋魚丁	洋葱炒蛋	時令蔬菜	海芽蛋花湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			水果麵粉											糖醋魚丁
下午	玉米蛋吐司	白米	鬼頭刀、彩椒、蕃茄、洋葱	洋葱、雞蛋	時令蔬菜	海芽、雞蛋	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	玉米雞蛋吐司											鬼頭刀、彩椒、蕃茄、洋葱	洋葱、雞蛋	海芽、雞蛋
28	二	上午	地瓜芋圓湯	白米飯	洋葱炒肉絲	三色玉米	時令蔬菜	味噌豆腐湯	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			地瓜芋圓											洋葱炒肉絲
下午	芝麻乳酪吐司	白米	洋葱、肉絲	玉米粒、絞肉、紅蘿蔔	時令蔬菜	味噌、豆腐	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	麵粉芝麻乳酪											洋葱、肉絲	玉米粒、絞肉、紅蘿蔔	味噌、豆腐
29	三	上午	魚柳粥	白米飯	泡菜肉絲炒烏龍麵	山藥排骨湯	時令蔬菜	時令水果	Y	Y	Y	Y		
			香菇豆腐魚柳										泡菜肉絲炒烏龍麵	山藥、排骨
下午	薑條	白米	泡菜肉絲炒烏龍麵	山藥、排骨	時令蔬菜	時令水果	Y	Y	Y	Y	Y			
	馬鈴薯											泡菜肉絲炒烏龍麵	山藥、排骨	
30	四	上午	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	Y	Y	Y	Y	
			小白菜鴨蛋烏龍麵											蜜汁雞丁
下午	鍋貼	白米	雞丁、地瓜、彩椒	肉絲、綠豆芽、紅蘿蔔	時令蔬菜	玉米、豬骨	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	豬肉高麗菜											雞丁、地瓜、彩椒	肉絲、綠豆芽、紅蘿蔔	玉米、豬骨
31	五	上午	水果	白米飯	酸茶豬柳	鮮蚵豆腐	季節時蔬	冬瓜山粉圓	時令水果	Y	Y	Y	Y	
			香蕉											酸茶豬柳
下午	葡萄乾厚片	白米	酸茶、肉絲	豆腐、海苔、洋葱、蒜苗	季節時蔬	冬瓜、山粉圓	時令水果	Y	Y	Y	Y			
	葡萄乾麵粉											酸茶、肉絲	豆腐、海苔、洋葱、蒜苗	冬瓜、山粉圓

※請家長上網參閱金湖國小首頁-餐點公告。

※若寶貝對某些食物有過敏或不適，請提早告知老師。

※點心供應可能依實際狀況略有調整。 ※餐點皆使用本國當地溫體豬肉。

※青菜種類 (甘藍、結球白菜、結球莴苣、菠菜、小白菜、油菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、菜萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕪、芥藍、茼蒿、芥菜等)。

※當季時令水果 (3月)蓮霧、酪梨、芭樂、木瓜、草莓、柑橘、香瓜、香蕉、楊桃、柳丁、葡萄柚、柿子、釋迦、奇異果。