

金門縣金湖國小附設幼兒園 113年 3月餐點表

週次	日期	星期	午別	點心菜單	午餐菜單						水果類			
					主食	主餐	副餐	蔬菜	湯	水果	全數類	豆及肉蛋類	蔬菜類	水果類
第3週	1	五	1+	土司夾蛋 麵粉、雞蛋	時蔬炒麵		玉米蘿蔔貢丸湯		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	炸串餅 糖、麵粉	烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋		玉米、白蘿蔔、香菇貢丸							
第4週	4	一	1+	雞裡櫻頭 柳瓜子葡萄乾麵粉	白米飯	回鍋肉	鮮菇燴豆腐	季節時蔬	關東煮湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	廣生蛋糕 雞蛋麵粉	白米	肉片、高麗菜、鮮木耳、青蔥	菇類、非基改板豆腐、玉米粒		白蘿蔔、黑輪、柴魚					
第5週	5	二	1+	廣東粥 玉米、高麗菜、麵疙瘩	白米飯	香酥柳葉魚	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	紫米櫻頭 紫米麵粉	白米	柳葉魚	紅蘿蔔、雞蛋		紅豆					
第6週	6	三	1+	時蔬麵疙瘩 豬肉白米	蚵仔鹹粥		紅燒翅小腿		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	三明治 麵粉雞蛋肉鬆	海蚵、高麗菜、乾香菇、木耳、蘿蔔		翅小腿							
第7週	7	四	1+	手工水餃 高麗菜玉米豬肉	白米飯	義式番茄燒雞	豆皮炒高麗	時令蔬菜	豆薯排骨湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	豆花 綠豆紅豆芋圓黃豆	白米	雞腿丁、大白菜、番茄、義式香料	豆皮、高麗菜、紅蘿蔔		豆薯、豬骨					
第8週	8	五	1+	滷蛋 雞蛋醬油	時蔬芋頭米粉湯		蜜汁豆干		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	黑糖哈斯 黑糖麵粉	芋頭、芥菜、紅蘿蔔、肉絲、米粉、貢丸		豆干、白芝麻							
第9週	11	一	1+	豆沙包 綠豆麵粉	白米飯	玉米雞丁	鮮菇燒白菜	時令蔬菜	南瓜排骨湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	蘿蔔糕 蘿蔔、糯米粉	白米	玉米、雞丁、毛豆、紅蘿蔔	鮮菇、大白菜		薑、南瓜、豬骨					
第10週	12	二	1+	雞茸玉米粥 雞肉玉米白米	白米飯	鮮蚵豆腐	豆皮炒高麗	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	起司櫻頭 起司麵粉	白米	豆腐、海蚵、洋蔥、蒜苗	豆皮、高麗菜、紅蘿蔔		小白菜、雞蛋					
第11週	13	三	1+	麵線糊 麵線海帶芽高麗菜	玉米皮蛋時蔬粥		三杯雞丁		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	滿煎糕 草莓醬、麵粉	高麗菜、紅蘿蔔、玉米、雞蛋、白米、皮蛋		雞丁、杏鮑菇							
第12週	14	四	1+	排骨玉米湯 排骨玉米	糙米飯	菜脯肉燥	蠔油肉絲高麗菜	時令蔬菜	榨菜肉絲湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	薄皮小籠包 豬肉麵粉	糙米、白米	菜脯、絞肉	肉絲、高麗菜、紅蘿蔔		榨菜、綠豆芽、肉絲					
第13週	15	五	1+	清粥小菜 白米、肉鬆	白菜肉羹麵		滷雞翅		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	玉米蛋吐司 玉米雞蛋麵粉	油麵、大白菜、肉絲、筍絲、紅蘿蔔、雞蛋、乾木耳絲	雞翅								
第14週	18	一	1+	肉燥炒麵 肉燥、高麗菜、黃麵	白米飯	蘿蔔控肉	花瓜豆腐	時令蔬菜	味噌蔬菜湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	披薩小麵包 玉米雞肉起司麵粉	白米	白蘿蔔、肉丁、紅蘿蔔	花瓜、非基改板豆腐		高麗菜、海帶芽、味噌					
第15週	19	二	1+	紅豆湯 紅豆糖	白米飯	聰明砂鍋魚丁	三色海帶絲	時令蔬菜	冬瓜露山粉圓	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	蛋香堡 雞蛋麵粉	白米	鯛魚丁、大白菜、豆腐、油豆皮、金針菇、鮮木耳、紅蘿蔔	海帶絲、白精靈菇、芹菜、紅蘿蔔		冬瓜磚、山粉圓					
第16週	20	三	1+	陽春麵 大白菜雞蛋陽春麵	香菇西芹肉丸小米粥		香酥花枝捲		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	蛋餅 雞蛋麵粉	絞肉、香菇、西洋芹、小米		花枝捲							
第17週	21	四	1+	白醬義大利麵 白醬黃麵番茄醬肉厚菇	糙米飯	沙茶雞丁	蔥花碎脯蛋	時令蔬菜	黃豆芽大骨湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	地瓜片 地瓜麵粉	糙米、白米	雞肉、玉米筍、芹菜、白精靈菇、鮮木耳、沙茶醬	蔥、菜脯、雞蛋		黃豆芽、豬骨					
第18週	22	五	1+	筍丁包 筍子紅蘿蔔麵粉	蘑菇鐵板麵		馬鈴薯大骨湯		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	雞蛋糕 雞蛋麵粉	肉絲、洋蔥、油麵、紅蘿蔔、玉米粒、磨菇片		馬鈴薯、豬骨							
第19週	25	一	1+	椰子包 椰子麵粉	白米飯	打拋豬肉	麻婆鮑菇豆腐	時令蔬菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	鍋貼 豬肉高麗菜	白米	絞肉、蕃茄、洋蔥	腿肉、板豆腐、杏鮑菇、青蔥		蛤蜊、薑					
第20週	26	二	1+	地瓜湯 地瓜	白米	絲瓜燴文蛤	玉米干丁	時令蔬菜	金菇黃瓜湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	鮮奶哈斯 鮮奶麵粉	白米	絲瓜、文蛤	玉米粒、豆子、紅蘿蔔		金針菇、大黃瓜					
第21週	27	三	1+	海鮮湯麵 蝦仁白麵條高麗菜	咖哩豬肉燴飯		蘿蔔魚丸湯		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	車輪餅 草莓粉切油麵粉	肉絲、洋蔥、油麵、紅蘿蔔、玉米粒、磨菇片		蘿蔔、魚丸							
第22週	28	四	1+	芋圓湯 地瓜芋頭椰奶芋圓	白米飯	腰果蜜汁雞	五彩銀芽	時令蔬菜	結頭肉絲湯	時令水果	✓	✓	✓	✓
			7+	葡萄乾厚片 葡萄乾麵粉	白米	雞胸、地瓜、腰果、麥芽糖	綠豆芽、芹菜、紅蘿蔔、乾木耳絲、非基改豆包		結頭菜、肉絲					
第23週	29	五	1+	刈包夾蛋 麵粉雞蛋	時蔬海蚵麵線		飄香滷味		時令水果		✓	✓	✓	✓
			7+	羅宋麵包 奶油麵粉	肉絲、乾香菇、芹菜、海蚵、高麗菜、紅蘿蔔		腿肉、白蘿蔔、非基改百頁豆腐							

※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、結球萵苣、菠菜、小白菜、蔴菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜等)。

※當季時令水果(12月)蓬萊、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。