

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						營養午餐			
					主食	主餐	副餐	蔬菜	湯	水果	全穀類 豆類 蛋類	豆 肉 蛋類	蔬 菜 類	水 果 類
第3週	1	五	1 ⁺	土司夾蛋	時蔬炒麵		玉米蘿蔔貢丸湯		時令水果		√	√	√	√
			2 ⁺	麵粉、雞蛋 燒草餅 糖、麵粉										
			3 ⁺	雞裡骨頭 拼瓜子葡萄乾麵粉	白米飯	回鍋肉	鮮菇燴豆腐	季節時蔬	關東煮湯	時令水果				
第4週	4	一	2 ⁺	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					
			3 ⁺	廣東粥 玉米、高麗菜、鮑花菇	白米飯	香酥柳葉魚	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	紅豆湯	時令水果				
	5	二	2 ⁺	紫米饅頭 紫米麵粉	白米	柳葉魚	紅蘿蔔、雞蛋		紅豆					
	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					
			2 ⁺	三明治 麵粉雞蛋肉鬆										
	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				
			2 ⁺	豆花 綠豆紅豆芋圓黃豆	白米	雞腿丁、大白菜、香菇、義式香料	豆皮、高麗菜、紅蘿蔔		豆薯、豬骨					
	8	五	1 ⁺	滷蛋 雞蛋醬油	時蔬芋頭米粉湯		蜜汁豆干		時令水果					
			2 ⁺	黑糖哈斯 黑糖麵粉										
第5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				
			2 ⁺	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					
			3 ⁺	雞茸玉米粥 雞肉玉米白米	白米飯	鮮蚵豆腐	豆皮炒高麗		青菜蛋花湯					
	12	二	2 ⁺	起司饅頭 起司麵粉	白米	豆腐、海蚶、洋蔥、蒜苗	豆皮、高麗菜、紅蘿蔔		小白菜、雞蛋					
			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			
	2 ⁺	滿煎糕 草莓醬、麵粉												
	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				
			2 ⁺	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					
	15	五	1 ⁺	清粥小菜 白米、肉鬆	白菜肉羹麵		滷雞翅		時令水果					
			2 ⁺	玉米蛋吐司 玉米雞蛋麵粉										
第6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				
			2 ⁺	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					
	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		
			2 ⁺	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、白糖蜜蒜、芹菜、紅蘿蔔				冬瓜磚、山粉圓			
	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				
			2 ⁺	蛋餅 雞蛋麵粉										
	21	四	1 ⁺	白醬義大利麵 白醬黃麵香菇豬肉蘑菇	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				
			2 ⁺	地瓜片 地瓜麵粉	糙米、白米	雞肉、玉米筍、芹菜、白糖蜜蒜、鮮木耳、沙茶醬	蔥、菜脯、雞蛋		黃豆芽、豬骨					
	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					
			2 ⁺	雞蛋糕 雞蛋麵粉										
第7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				
			2 ⁺	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					
	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		
			2 ⁺	鮮奶哈斯 鮮奶麵粉	白米	絲瓜、文蛤	玉米粒、豆干、紅蘿蔔				金針菇、大黃瓜			
	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				
			2 ⁺	車輪餅 草莓粉奶油麵粉										
	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				
			2 ⁺	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					
	29	五	1 ⁺	刈包夾蛋 麵粉雞蛋	時蔬海蚶麵線		飄香滷味		時令水果					
			2 ⁺	羅宋麵包 奶油麵粉										

※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、茼蒿、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜等）。

※當季時令水果（12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。