

金門縣金湖國小附設幼兒園 112年12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	全餐類 菜類	豆 肉 蛋類	蔬 菜 類	水 果 類
第 1 4 週	1	五	1+	魚柳粥	炒烏龍麵		玉米蘿蔔貢丸湯		時令水果		√	√	√	√
			米、魚柳、高麗菜											
			7+	慶生蛋糕	烏龍麵、高麗菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、雞蛋		玉米、白蘿蔔、香菇貢丸							
			雞蛋、麵粉											
第 1 5 週	4	一	1+	滷蛋+豆漿	白米飯	蝦仁滑蛋	鮮菇燴豆腐	季節時蔬	蓮子銀耳湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	雞蛋、黃豆										
			7+	阿峰	白米	蝦仁、雞蛋、蔥	菇類、非基改板豆腐、玉米粒		蓮子、白木耳					
			石河、高麗菜、麵粉											
	5	二	1+	土魷魚羹麵	白米飯	塔香海根肉絲	吻仔魚炒蛋	季節時蔬	薏仁冬瓜湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	土魷魚、油麵										
			7+	章魚燒	白米	九層塔、肉絲、海帶根	吻仔魚、雞蛋		大薏仁、冬瓜、豬骨					
			7+	章魚、洋葱										
	6	三	1+	八寶粥	白米飯	南瓜燉雞	培根炒銀芽	季節時蔬	鮮菇蘿蔔湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	綠豆、大豆										
			7+	豆包裏	白米	南瓜、雞丁	培根、綠豆芽		香菇、白蘿蔔、豬骨					
			7+	綠豆、麵粉										
	7	四	1+	鮮奶哈斯	時蔬玉米火腿炒飯		雞米花		海結豆腐湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	牛奶、麵粉										
			7+	奶酥厚片	高麗菜、玉米粒、火腿、紅蘿蔔、雞蛋		雞米花							
7+			奶酥麵粉											
8	五	1+	手工水餃	時蔬芋頭米粉湯		蜜汁豆干		時令水果		√	√	√	√	
		7+	玉米、豬肉											
		7+	車輪餅	芋頭、芥菜、紅蘿蔔、肉絲、米粉、貢丸		豆干、杏鮑菇、白芝麻								
		7+	地瓜、雞蛋、麵粉											
第 1 6 週	11	一	1+	小肉圓	白米飯	蝦仁豆腐羹	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	薑絲南瓜湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	豬肉、麵粉										
			7+	雞蛋仔	白米	蝦仁、非基改板豆腐、毛豆	紅蘿蔔、雞蛋		薑、南瓜					
			7+	雞蛋、麵粉										
	12	二	1+	南瓜雞肉粥	白米飯	蘿蔔控肉	白菜炒肉絲	時令蔬菜	豆薯蛋花湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	南瓜、雞肉										
			7+	紫米饅頭	白米	白蘿蔔、肉丁、紅蘿蔔	大白菜、肉絲		豆薯、雞蛋、豬骨					
			7+	紫米、麵粉										
	13	三	1+	陽春麵	白米飯	咖哩雞丁	金沙豆腐	時令蔬菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	陽春麵、魚丸、豆芽										
			7+	香蒜西多士	白米	馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、雞丁	鹹蛋黃、非基改油豆腐、洋葱		薑、蛤蜊					
			7+	雞蛋、麵粉										
	14	四	1+	蘿蔔排骨湯	糙米飯	塔香打拋豬	酸菜炒麵腸	時令蔬菜	鮮菇排骨湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	白蘿蔔、排骨										
			7+	蛋餅	糙米、白米	絞肉、蕃茄、洋葱、九層塔	酸菜、麵腸		金針菇、排骨					
7+			麵粉、雞蛋、香蒜											
15	五	1+	筍丁包	蘑菇鐵板麵		滷鴨鴨蛋		番茄豆芽湯	時令水果	√	√	√	√	
		7+	竹筍、麵粉											
		7+	黑糖哈斯	肉絲、洋葱、油麵、紅蘿蔔、玉米粒、蘑菇片		鴨鴨蛋								牛番茄、黃豆芽、豬骨
		7+	黑糖、麵粉											
第 1 7 週	18	一	1+	南瓜小饅頭+豆奶	白米飯	香酥魚排	花瓜豆腐	時令蔬菜	綠豆薏仁湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	南瓜、麵粉、豆奶										
			7+	滿煎糕	白米	當魚排	花瓜、非基改板豆腐		大薏仁、綠豆					
			7+	芝麻、糯米粉										
	19	二	1+	日式豚骨拉麵	白米飯	豆薯炒肉絲	紅燒絞肉豆腐	時令蔬菜	冬瓜鮮菇湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	豬肉、拉麵、大白菜										
			7+	薑越蔥饅頭	白米	豆薯、肉絲、紅蘿蔔、木耳	絞肉、非基改油豆腐		冬瓜、菇					
			7+	薑越蔥、麵粉										
	20	三	1+	豆腐魚丸湯	白米飯	冬瓜燒雞	西芹甜不辣	時令蔬菜	馬鈴薯排骨湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	豆腐、豆芽菜、魚丸										
			7+	三明治	白米	冬瓜、雞丁	西洋芹、甜不辣、紅蘿蔔		馬鈴薯、排骨					
			7+	麵粉、雞蛋、肉鬆										
	21	四	1+	清粥小菜	糙米飯	海結燒肉	蔥花碎脯蛋	時令蔬菜	黃豆芽大骨湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	白米、高麗菜										
			7+	薄皮小籠包	糙米、白米	海帶結、肉丁	蔥、菜脯、雞蛋		黃豆芽、豬骨					
7+			豬肉、蔥麵粉											
22	五	1+	紅豆小湯圓	吻魚大骨花椰菜小米粥		刈包		時令水果		√	√	√	√	
		7+	紅豆、芝麻湯圓											
		7+	骨掌雞蛋糕	吻仔魚、豬骨、花椰菜、白米、小米		刈包		時令水果						
		7+	雞蛋、麵粉											
第 1 8 週	25	一	1+	披薩小麵包	白米飯	絲瓜燴文蛤	玉米干丁	時令蔬菜	白菜鮮菇湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	麵粉、洋葱、鳳梨										
			7+	豆花	白米	絲瓜、文蛤	玉米粒、豆干、紅蘿蔔		大白菜、菇					
			7+	紅豆、綠豆、黃豆										
	26	二	1+	吐司夾蛋	白米	地瓜滷豬肉	火腿燴冬瓜	時令蔬菜	金針肉絲湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	吐司、雞蛋										
			7+	薯條	白米	地瓜、肉丁	火腿、冬瓜		乾金針花、肉絲					
			7+	馬鈴薯、麵粉										
	27	三	1+	蓮子粥	白米飯	花瓜雞丁	豆皮炒高麗	時令蔬菜	關東煮湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	蓮子、小米										
			7+	油飯	白米	雞丁、白蘿蔔、花瓜	豆皮、高麗菜、紅蘿蔔		白蘿蔔、黑輪、柴魚					
			7+	糯米、白米、香菇										
	28	四	1+	蝦仁海鮮麵	白米飯	咖哩豬肉	壽喜燒油豆腐	時令蔬菜	青菜蛋花湯	時令水果	√	√	√	√
			7+	蝦仁、魚柳、麵										
			7+	蛋蛋堡	白米	馬鈴薯、肉丁、洋葱、紅蘿蔔	非基改油豆腐、高麗菜、金針菇		小白菜、雞蛋、豬骨					
7+			雞蛋、麵粉											
29	五	1+	地瓜芋圓湯	蝦仁大滷麵		綜合滷味		時令水果		√	√	√	√	
		7+	地瓜、芋圓											
		7+	葡萄乾厚片	拉麵、蝦仁、大白菜、筍絲、雞蛋、豆腐、木耳、紅蘿蔔		肉片、乾海帶結、白蘿蔔、非基改百頁豆腐								
		7+	葡萄乾、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、青江白菜、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。