

金門縣金湖國小附設幼兒園 113年 4月餐點表

週次	日期	星期	午期	點心菜單	午餐菜單						營養標示				
					主食	主餐	副餐	蔬菜	湯	水果	全穀類 原重	豆魚肉蛋類 原重	蔬菜類 原重	水果類 原重	
第8週	1	一	上午	水果+燕麥奶	糙米飯	蝦仁滑蛋	蒜香高麗菜	季節時蔬	紫菜吻仔魚湯	時令水果	✓	✓	✓	✓	
			下午	燕麥牛奶 慶生蛋糕 南瓜雞蛋麵粉											
			下午	玉米濃湯+小餐包 玉米洋蔥雞蛋、麵粉 薑越蓬蝦頭 薑越蓬、麵粉											
	2	二	上午	高麗菜白 高麗菜麵粉	糙米飯	宮保雞丁	啃子豆腐	季節時蔬	冬瓜山粉圓湯 冬瓜碑、山粉圓	時令水果	✓	✓	✓	✓	
			下午	起司蛋糕 起司、雞蛋、麵粉											
			下午	清明連假											
	第9週	8	一	上午	水果+小泡芙 麵粉奶油 起司厚片 起司火腿麵粉	白米飯	玉米雞丁	麻婆豆腐	季節時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜、龍骨	時令水果	✓	✓	✓	✓
				下午	湯餃 水餃、青菜雞蛋 嫩仙草 紫米麵粉										
				下午	鮮奶哈斯 鮮奶麵粉 蛋糕 雞蛋、麵粉										
		9	二	上午	海鮮湯麵 蝦仁菜麵條 水煎包 高麗菜、麵粉	白米飯	馬鈴薯燉肉	蔥花碎膽蛋	時令蔬菜	味噌菇菇豆腐湯 味噌、非基改豆腐、菇類	時令水果	✓	✓	✓	✓
下午				香蔬+優酪乳 香蕉優酪乳 車輪餅 地瓜麵粉											
下午				鮮奶哈斯 鮮奶麵粉 蛋糕 雞蛋、麵粉											
10		三	上午	海鮮湯麵 蝦仁菜麵條 水煎包 高麗菜、麵粉	白米飯	馬鈴薯燉肉	蔥花碎膽蛋	時令蔬菜	味噌菇菇豆腐湯 味噌、非基改豆腐、菇類	時令水果	✓	✓	✓	✓	
			下午	香蔬+優酪乳 香蕉優酪乳 車輪餅 地瓜麵粉											
			下午	鮮奶哈斯 鮮奶麵粉 蛋糕 雞蛋、麵粉											
第10週		15	一	上午	水果+豆漿 豆漿 芋香厚片 芋頭麵粉	白米飯	蘿蔔燉肉	玉米豆腐	時令蔬菜	鮮菇冬粉湯 菇類、冬粉	時令水果	✓	✓	✓	✓
	下午			蘿蔔排骨湯麵 玉米蘿蔔排骨花枝 起司蝦頭 起司麵粉											
	下午			鮭魚湯麵 鮭魚香菇大白菜麵條 果乾麵粉											
	18	四	上午	綠豆湯 綠豆 滿煎糕 芝麻麵粉	糙米飯	冬瓜燒雞	青蔥炒蛋	時令蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、瘦肉絲	時令水果	✓	✓	✓	✓	
			下午	香蕉 香蕉 雞蛋糕 雞蛋麵粉糖											
			下午	水果+糙米漿 水果、糙米漿 滷蛋 雞蛋											
	第11週	22	一	上午	水果+糙米漿 水果、糙米漿 滷蛋 雞蛋	白米飯	花瓜雞丁	培根炒高麗	時令蔬菜	鮮蔬白菜湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳	時令水果	✓	✓	✓	✓
				下午	清粥小菜 花生麵筋白米 地瓜片 地瓜麵粉										
				下午	黃金玉米 玉米 三明治 肉鬆小黃瓜雞蛋麵粉										
		25	四	上午	地瓜芋圓湯 地瓜芋頭麵 涼麵 蛋皮玉米紅蘿蔔黃麵	白米飯	豆薯炒肉絲	鮮蚵燴豆腐 鮮蚵、非基改板豆腐、乾豆豉、蔥	時令蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜	時令水果	✓	✓	✓	✓
下午				香蕉 香蕉 馬鈴薯燉肉											
下午				奶酥薯片 奶酥麵粉											
29		一	上午	水果+紫米漿 水果、紫米漿 豆花 黃豆芋圓紅綠豆黃豆	白米飯	奶油玉米肉末	肉絲炒銀芽	時令蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、菇類、龍骨	時令水果	✓	✓	✓	✓	
			下午	日式豚骨拉麵 豬肉高麗菜拉麵											
			下午	蚵嗲 石蚵高麗菜											
30		二	上午	蚵嗲 石蚵高麗菜	白米飯	水餃丁	馬鈴薯、紅蘿蔔、芹菜	時令蔬菜	海帶芽、白蘿蔔、味噌	時令水果	✓	✓	✓	✓	
	下午		蚵嗲 石蚵高麗菜												
	下午		蚵嗲 石蚵高麗菜												

※午餐月菜單僅供參考，依國小部公告為主。請家長上網參閱金湖國小首頁—國小菜單公告。

※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、蕪菁、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、葉萵苣、龍鬚菜、過溝菜蕪、芥藍、茼蒿、芹菜等）。

※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。