

金門縣金湖國小附設幼兒園 113年1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	豆及肉 蛋類	蔬菜類	水果類		
第 1 9 週	2	二	上午	南瓜炒麵	白米飯	三杯雞丁	吻仔魚炒高麗	季節時蔬	番茄蛋花湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	南瓜、麵											高麗菜、吻仔魚、紅蘿蔔	番茄、雞蛋
			晚餐	慶生蛋糕 雞蛋、麵粉												
	3	三	上午	鹹粥	白米飯	蝦仁滑蛋	麻婆豆腐	季節時蔬	海芽湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	芋頭、米											腿肉絞肉、板豆腐、毛豆	海帶芽
			晚餐	紫米饅頭 紫米麵粉												
	4	四	上午	刈包夾蛋	糙米飯	馬鈴薯燉肉	蔥花碎脯蛋	季節時蔬	關東煮湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	麵粉、雞蛋											蔥、菜脯、雞蛋	
			晚餐	煎餃 麵粉、油												
	5	五	上午	綠豆薏仁湯	蚵仔鹹粥			雞米花	時令水果	時令水果	√	√	√	√		
			下午	綠豆薏仁											海蚵、高麗菜、乾香菇、木耳、蘿蔔、	
			晚餐	車輪餅 紅豆、麵粉	雞米花											
第 2 0 週	8	一	上午	芋泥包	白米飯	蔥燒魚丁	番茄豆腐煲	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	芋泥、包子											牛番茄、非基改板豆腐	薑、冬瓜
			晚餐	起司蛋堡 起司、雞蛋、麵粉												
	9	二	上午	冬粉湯	白米飯	日式親子丼	炒土豆絲	時令蔬菜	金針排骨湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	冬粉、海蚵、馬鈴薯											馬鈴薯、紅蘿蔔	金針、豬骨
			晚餐	燒仙草 仙草、綠豆、紅豆												
	10	三	上午	山藥排骨粥	白米飯	塔香打拋豬	白菜滷	時令蔬菜	薑絲蛤蜊湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	山藥、排骨、米											大白菜、香菇、木耳、紅蘿蔔	蛤蜊、薑
			晚餐	玉米蛋餅 雞蛋、麵粉												
	11	四	上午	吻仔魚柳粥	白米飯	玉米雞丁	炒三絲	時令蔬菜	芥菜排骨湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	吻仔魚、米											肉絲、紅蘿蔔、木耳絲	芥菜、排骨
			晚餐	滿漢糕 芝麻、麵粉												
	12	五	上午	起司厚片	麵線糊			飄香滷味		時令水果	時令水果	√	√	√	√	
			下午	起司、麵粉												豬肉片、白蘿蔔、乾海帶結
			晚餐	雞蛋糕 雞蛋、麵粉	麵線、筍絲、木耳、柴魚片、紅蘿蔔											
第 2 1 週	15	一	上午	滷蛋	白米飯	香酥魚排	玉米豆腐	時令蔬菜	大瓜鮮菇湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	雞蛋											玉米、非基改板豆腐、紅蘿蔔	大黃瓜、鮮菇
			晚餐	香蒜小麵包 豬肉、麵粉												
	16	二	上午	肉絲飯條	白米飯	蔥燒翅小腿	肉絲炒銀芽	時令蔬菜	紅豆湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	豬肉、麵粉、蔬菜											肉絲、綠豆芽、紅蘿蔔	紅豆
			晚餐	薑越蔥饅頭 薑越蔥、麵粉												
	17	三	上午	玉米雞蓉粥	白米飯	回鍋肉	蝦皮冬瓜	時令蔬菜	馬鈴薯大骨湯	時令水果	√	√	√	√		
			下午	玉米、雞肉											蝦皮、冬瓜	馬鈴薯、豬骨
			晚餐	三明治 雞蛋、麵粉、肉鬆												
	18	四	上午	銀耳蓮子湯	綜合披薩			玉米濃湯	時令水果	時令水果	√	√	√	√		
			下午	木耳、蓮子											鳳梨、雞肉、火腿、章魚、起司	玉米、洋蔥、雞蛋
			晚餐	原味甜圈 麵粉、雞蛋												
	19	五	上午	杯子蛋糕	休業式:餐盒						時令水果	√				
			下午	雞蛋、麵粉											麵包	

※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、芥菜、小白菜、蘿菜、青江白菜、油菜、小芥菜、山蘇、茼蒿筍、龍鬚菜、過溝菜蕨、芥藍、茼蒿、芹菜等）。

※當季時令水果（1月）番石榴、香蕉、橘柑、葡萄、梨子、釋迦、柳橙、椪柑、蓮霧、棗。