

2024

中鋼幼兒園

10月份

餐點計劃表

日期	早上點心	午餐+水果	下午點心
10/1(二)	杯子蛋糕+牛奶	紫米飯+古早味蒸蛋+客家小炒+胡瓜竹輪湯+甜橙	白菜餛飩湯
10/2(三)	小肉包+蛋花湯	日式炒烏龍+白煮蛋+黃豆芽海帶排骨湯+香蕉	小蒸餃+柴魚湯
10/3(四)	蔥麵包+豆漿	小米飯+麵輪燒排骨+高麗菜+番茄豆腐蛋花湯+西瓜	地瓜綠豆湯
10/4(五)	蛋香麵線糊	白飯+洋芋奶油雞+鵝白菜+柴魚蘿蔔紫菜湯+火龍果	毛豆+味噌湯
10/7(一)	絲瓜麵線	香菇高麗菜肉絲燜飯+番茄玉米排骨湯+芭樂	巧達洋芋濃湯
10/8(二)	黑糖小饅頭+豆漿	藜麥飯+蘋果咖哩雞肉+花椰菜+澎湖海菜蛋花湯+甜橙	仙貝+檸檬愛玉
10/9(三)	生日蛋糕-10月慶生	蒜香蘑菇義大利麵+羅宋湯+香蕉	玉米雞茸粥
10/11(五)	玉米片+牛奶	白飯+酥炸旗魚塊+蒜香茄子+胡瓜丸子湯+火龍果	叉燒包+薏仁漿
10/14(一)	蛋香雞絲麵	水餃+什蔬豆腐蛋花湯+芭樂	珍珠丸子+柴魚湯
10/15(二)	小餐包+牛奶	小米飯+日式蒸蛋+白菜滷+菇菇豆腐味噌湯+蘋果	蒸地瓜+麥茶
10/16(三)	燒賣+蔬菜湯	木須什蔬炒麵+薑絲鱸魚湯+香蕉	粉圓豆花
10/17(四)	鮭魚吐司+米漿	紫米飯+大白菜獅子頭+紅蘿蔔炒蛋+養生雞湯+西瓜	翡翠魷仔魚粥
10/18(五)	白菜餛飩湯	白飯+照燒翅腿+高麗菜+山藥排骨湯+小番茄	桂圓綠豆蒜
10/21(一)	蔬菜陽春麵	廣東粥+紅蘿蔔烘蛋+芭樂	芋泥包+薏仁漿
10/22(二)	奶油麵包+牛奶	白飯+洋芋咖哩雞肉+花椰菜+番茄蛋花湯+甜橙	蘑菇玉米濃湯
10/23(三)	小蒸餃+蔬菜湯	金瓜客家米苔目+滷蛋+苦瓜排骨湯+香蕉	紅豆紫米粥
10/24(四)	馬拉糕+黑豆茶	藜麥飯+蔥爆洋蔥豬柳+胡瓜杏鮑菇+豆腐味噌湯+西瓜	手作布丁
10/25(五)	可頌+米漿	黑豆飯+清蒸檸檬鱸魚+地瓜葉+冬瓜蛤蜊湯+火龍果	南瓜粥+東港魚鬆
10/28(一)	雜糧小饅頭+米漿	奶油蘑菇雞肉燉飯+冬瓜排骨湯+百香果	小肉包+薏仁漿
10/29(二)	燒賣+蔬菜湯	白飯+京醬肉絲+洋蔥炒蛋+胡瓜虱目魚丸湯+甜橙	藍莓麵包+豆漿
10/30(三)	蒸地瓜+麥茶	家常什蔬麵疙瘩湯+香滷鵝鶉蛋+香蕉	虱目魚柳粥
10/31(四)	草莓抹醬吐司+牛奶	胚芽飯+古早味蒸蛋+菠菜+玉米雞湯+小番茄	手作雞塊+決明子茶

備註：

- 一、本園餐點供應國產豬肉(台糖)、桂冠及禎祥食材、中鋼麵包；蔬菜、水果需依市場情況做彈性調整。
- 二、本園餐點蔬果安排以當令為主，每日餐點依全穀根莖類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果、乳品及油脂，少再製食物的使用，為幼兒飲食安全做最好的把關。
- 三、時蔬及餐點會以市場狀況彈性調整，鋼幼健康成長餐，低油、低糖、長高不長胖。