

2024

中鋼幼兒園 11 月份 餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
11/1(五)	杯子蛋糕+薏仁漿	紫米飯+可樂翹腿+鵝白菜+牛蒡四神湯+柑橘	絲瓜餛飩湯
11/4(一)	蔬菜麵線糊	香菇芋頭粥+菠菜烘蛋+芭樂	銀絲卷+米漿
11/5(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
11/6(三)	生日蛋糕-11月慶生	蒜香蘑菇義大利麵+和風蔬菜滷鵝蛋+羅宋湯+香蕉	玉米雞茸粥
11/7(四)	珍珠丸子+柴魚湯	白飯+瓜仔麵筋肉燥+油菜+番茄玉米味噌湯+木瓜	毛豆莢+紫菜湯
11/8(五)	玉米片+牛奶	糙米飯+酥炸旗魚塊+蒜香茄子+胡瓜竹輪湯+柳丁	小餐包+薏仁漿
11/11(一)	蔬菜陽春麵	水餃+什蔬豆腐蛋花湯+芭樂	奶皇包+豆漿
11/12(二)	起士吐司+米漿	胚芽飯+玉米蒸蛋+滷白菜+黃金蔬菜味噌湯+蘋果	蒸地瓜+決明子茶
11/13(三)	燒賣+蔬菜湯	木須炒麵+滷時蔬+薑絲鱸魚湯+香蕉	粉圓豆花
11/14(四)	蛋糕捲+牛奶	紫米飯+大白菜獅子頭+紅蘿蔔炒蛋+養生雞湯+木瓜	翡翠魷仔魚粥
11/15(五)	白菜餛飩湯	白飯+照燒彩椒翹腿+胡瓜杏鮑菇+菱角排骨湯+小番茄	起司餅乾+減糖多多
11/18(一)	蛋香雞絲麵	廣東粥+四季豆炒蛋+芭樂	芋泥包+薏仁漿
11/19(二)	奶油麵包+豆漿	藜麥飯+洋芋咖哩雞肉+花椰菜+番茄蛋花湯+橘子	蘑菇玉米濃湯
11/20(三)	小蒸餃+蔬菜湯	港式豬河+菠菜烘蛋+山藥排骨湯+香蕉	可頌+米漿
11/21(四)	莓果燕麥+牛奶	白飯+清蒸檸檬鱸魚+高麗菜+鳳梨苦瓜雞湯+木瓜	紅豆紫米粥
11/22(五)	南瓜粥+東港魚鬆	黑豆飯+橙汁彩椒排骨+地瓜葉+冬瓜蛤蜊湯+火龍果	珍珠丸子+紫菜湯
11/25(一)	麻香高麗菜麵線	香芋什蔬雞肉炊飯+蓮藕紅棗排骨湯+芭樂	雜糧小饅頭+豆漿
11/26(二)	藍莓麵包+牛奶	白飯+菇菇紅燒豆腐+空心菜+番茄蛋花湯+橘子	芋頭西米露
11/27(三)	蒸地瓜+麥茶	家常什蔬麵疙瘩湯+白菜滷鵝蛋+香蕉	芝麻包+薏仁漿
11/28(四)	燒賣+紫菜湯	胚芽飯+古早味蒸蛋+客家小炒+洋蔥豆腐味噌湯+木瓜	菠菜虱目魚柳粥
11/29(五)	玉米鮭魚吐司+米漿	紫米飯+豆芽燒肉片+A菜+蘿蔔排骨湯+柳丁	義美布丁

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。