

2024

中鋼幼兒園

12 月份

餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
12/02(一)	蔬菜麵線糊	水餃+什蔬豆腐蛋花湯+芭樂	銀絲卷+米漿
12/03(二)	奶油麵包+麥茶	藜麥飯+醬燒杏鮑菇雞肉+花椰菜+冬瓜排骨酥湯+橘子	仙貝+檸檬愛玉
12/04(三)	黑糖小饅頭+薏仁漿	菇菇奶油筆管麵+彩椒烘蛋+羅宋湯+香蕉	紅蘿蔔雞茸粥
12/05(四)	玉米片+牛奶	白飯+瓜仔麵輪肉燥+油菜+番茄豆腐味噌湯+木瓜	水煮玉米
12/06(五)	珍珠丸子+紫菜湯	地瓜飯+酥炸旗魚塊+蒜香茄子+大頭菜竹輪湯+柳丁	小餐包+豆漿
12/09(一)	白菜陽春麵	蝦仁豆角蛋炒飯+蔬菜海鮮南瓜濃湯+芭樂	芝麻包+豆漿
12/10(二)	起士吐司+薏仁漿	紫米飯+菇菇麻婆豆腐+高麗菜+黃金蔬菜味噌湯+蘋果	蒸地瓜+黑豆茶
12/11(三)	燒賣+蔬菜湯	客家米苔目(湯)+滷時蔬鵪鶉蛋+香蕉	芋圓豆花
12/12(四)	蛋糕捲+牛奶	白飯+豉汁蒸排骨+A菜+蘿蔔蒜頭雞湯+小番茄	翡翠魷仔魚粥
12/13(五)	豆芽餛飩湯	黑豆飯+可樂香芹翅腿+小白菜+薑絲鱸魚湯+柳丁	玉米片優格
12/16(一)	蛋香雞絲麵	麻油雞飯+菌菇燴豆腐+冬瓜蛤蜊湯+芭樂	銀絲卷+薏仁漿
12/17(二)	小蒸餃+柴魚湯	胚芽飯+洋蔥壽喜燒+花椰菜+海菜虱目魚丸湯+橘子	磨菇玉米濃湯
12/18(三)	生日蛋糕-12月慶生	日式炒烏龍+白菜滷麵筋+刈菜雞湯+香蕉	手作布丁
12/19(四)	莓果燕麥+牛奶	地瓜飯+破布子蒸鯛魚+青江菜+蘋果山藥排骨湯+木瓜	毛豆莢+味噌湯
12/20(五)	南瓜粥+東港魚鬆	白飯+三杯彩椒雞+福山萵苣+蓮藕海帶湯+火龍果	紅豆湯圓(冬至)
12/23(一)	珍珠丸子+蔬菜湯	豆角海鮮粥+菠菜烘蛋+芭樂	起司餅乾+薏仁漿
12/24(二)	奶皇包+牛奶	白飯+螞蟻上樹+高麗菜+番茄豆芽蛋花湯+橘子	綠豆小米粥
12/25(三)	蒸地瓜+麥茶	什蔬海鮮湯麵+白菜滷鵪鶉蛋+香蕉	杯子蛋糕+豆漿
12/26(四)	玉米鮭魚吐司+米漿	藜麥飯+和風蒸蛋+豆皮油菜+玉米雞湯+小番茄	菠菜虱目魚柳粥
12/27(五)	燒賣+蔬菜湯	紫米飯+馬鈴薯燒雞+A菜+鯛魚味噌湯+柳丁	發糕+桂圓紅棗茶
12/30(一)	麻香高麗菜麵線	鮭魚什蔬蛋炒飯+蘿蔔豆芽排骨湯+芭樂	雜糧小饅頭+豆漿
12/31(二)	蔥麵包+米漿	胚芽飯+梅干扣肉+小白菜+牛蒡四神湯+橘子	自製雞塊+冬瓜檸檬

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。
- 四、一日蔬食(12/10)