



2024



中鋼幼兒園 7 月份 餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
7/1(一)	絲瓜麵線	洋蔥鮭魚炒飯+胡瓜排骨湯+火龍果	珍珠丸子+紫菜湯
7/2(二)	玉米片+牛奶	藜麥飯+梅干五花肉+地瓜葉+魚干鳳梨苦瓜雞湯+蘋果	粉圓仙草凍
7/3(三)	馬拉糕+米漿	番茄義大利麵+水煮蛋+蛤蜊濃湯+香蕉	紅豆豆花
7/4(四)	蘿蔔糕+蔬菜湯	白飯+豚肉壽喜燒+絲瓜蝦皮炒蛋+鯛魚豆腐味噌湯+西瓜	毛豆莢+蔬菜湯
7/5(五)	起士吐司+薏仁漿	地瓜飯+油蔥雞+甜菠菜+竹筍排骨湯+鳳梨	桂圓綠豆蒜
7/8(一)	蔬菜蛋香雞絲麵	秋葵芋頭鹹粥+香滷鵪鶉蛋+芭樂	巧達濃湯
7/9(二)	小肉包+蛋花湯	胚芽飯+粉蒸肉+瓠瓜豆皮+番茄蛋花湯+芒果	奶油麵包+決明子茶
7/10(三)	生日蛋糕-7月慶生	什蔬日式炒烏龍+滷蛋+南瓜排骨湯+香蕉	翡翠魷仔魚粥
7/11(四)	小蒸餃+紫菜湯	白飯+馬鈴薯起司蒸蛋+白菜滷+洋菇雞湯+西瓜	蒸地瓜+麥茶
7/12(五)	白菜豆腐餛飩湯	地瓜飯+糖醋旗魚酥+絲瓜炒菇+牛蒡四神湯+鳳梨	多穀牛奶餅乾+優酪乳
7/15(一)	蔬菜麵線	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+芭樂	磨菇玉米濃湯
7/16(二)	小餐包+麥茶	藜麥飯+咖哩雞肉+花椰菜+絲瓜蛋花湯+火龍果	紅豆紫米粥
7/17(三)	燒賣+蔬菜湯	古早味炒麵+白煮蛋+豆芽海帶排骨湯+香蕉	奶皇包+豆漿
7/18(四)	莓果燕麥+牛奶	白飯+香菇瓜仔肉燥+莧菜+魚干豆腐味噌湯+西瓜	什錦蔬菜雞茸粥
7/19(五)	珍珠丸子+紫菜湯	地瓜飯+照燒腿仁+奶油白菜+蘿蔔排骨湯+鳳梨	起士吐司+米漿
7/22(一)	蔬菜雞絲麵	秋葵竹筍肉絲鹹粥+香滷鵪鶉蛋+芭樂	黑糖小饅頭+薏仁漿
7/23(二)	玉米片+牛奶	小米飯+蒜香豆腐蒸鯛魚+胡瓜蝦皮+菇菇雞湯+火龍果	南瓜粥+魚鬆
7/24(三)	絲瓜餛飩湯	金瓜客家米苔目+滷蛋+古早味豬血湯+香蕉	可頌+米漿
7/25(四)	杯子蛋糕+豆漿	白飯+彩椒橙汁排骨+地瓜葉+冬瓜丸子湯+芒果	海苔燒+檸檬愛玉
7/26(五)	小籠包+蔬菜湯	地瓜飯+醬滷洋芋翹腿+高麗菜+菇菇白湯肉骨茶+鳳梨	綠豆豆花
7/29(一)	蔬菜雞絲麵	什蔬蛋香蝦仁炒飯+澎湖海菜蛋花湯+芭樂	粉圓仙草凍
7/30(二)	馬拉糕+決明子茶	黑豆飯+玉米蛤蜊蒸蛋+瓠瓜菇菇+竹筍雞湯+百香果	燒賣+紫菜湯
7/31(三)	芝麻包+薏仁漿	什蔬港式炒河粉+香滷鵪鶉蛋+南瓜排骨湯+香蕉	自製健康雞塊+麥茶

備註：

- 一、本園餐點供應國產豬肉(台糖)；每日蔬菜、水果得依市場情況做彈性調整。
- 二、本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。

