



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。

