

2025



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(三)	銀絲卷+米漿	水餃+什蔬豆腐湯+香蕉	芋頭西米露
10/2(四)	絲瓜餛飩湯	小米飯+彩椒炒肉片+油菜+瓜仔雞湯+火龍果	黑糖原味豆花
10/3(五)	紅豆包+牛奶	白飯+南瓜時蔬咖哩豚肉+洋蔥鮭魚味噌湯+甜橙	玉米片+原味優格
10/7(二)	小蒸餃+柴魚湯	芋頭香菇肉粥+彩椒烘蛋+芭樂	三明治餅乾+冬瓜茶
10/8(三)	芝麻包+牛奶	紫米飯+豚肉壽喜燒+空心菜+冬瓜雞湯+香蕉	桂圓綠豆蒜
10/9(四)	小白菜雞絲麵	小米飯+京醬肉絲+高麗菜+薑絲鱸魚湯+甜橙	雜糧小饅頭+米漿
10/13(一)	小肉包+薏仁漿	蒜香奶油蝦蛋炒飯+大黃瓜丸子湯+芭樂	銀耳蓮子露
10/14(二)	蔬菜鍋燒意麵	藜麥飯+洋芋燒排骨+莧菜+韭菜蛋花湯+蘋果	關東煮
10/15(三)	生日蛋糕-10月慶生	番茄肉醬義大利麵+香滷蛋+蛤蜊濃湯+香蕉	玉米雞茸粥
10/16(四)	古早味蘿蔔糕湯	胚芽飯+豆芽燒肉片+高麗菜+虱目魚柳湯+火龍果	毛豆莢+味噌湯
10/17(五)	莓果燕麥+牛奶	白飯+香滷翹腿+地瓜葉+澎湖海菜蛋花湯+甜橙	義美布丁
10/20(一)	玉米濃湯	海鮮湯飯+滷時蔬鵪鶉蛋+芭樂	蒸地瓜+無糖麥茶
10/21(二)	起士吐司+米漿	南瓜什蔬米苔目(素)+香滷蛋+菇菇養生湯+香蕉	大麥仁綠豆湯
10/22(三)	麻香麵線	小米飯+毛豆炒蝦仁豆干+菠菜+養生雞湯+火龍果	珍珠丸子+紫菜湯
10/23(四)	馬拉糕+豆漿	胚芽飯+小黃瓜沙茶雞丁+洋蔥炒蛋+四神湯+甜橙	小籠包+蔬菜湯
10/27(一)	黑糖小饅頭+豆漿	鮭魚什蔬玉米炒飯+洋蔥豆腐味噌湯+芭樂	紅豆紫米粥
10/28(二)	燒賣+蔬菜湯	客家什蔬米苔目(湯)+番茄炒蛋+香蕉	小粉圓豆花
10/29(三)	小餐包+薏仁漿	白飯+破布子蒸鯛魚+油菜+鳳梨苦瓜雞湯+火龍果	南瓜粥+東港旗魚鬆
10/30(四)	古早味陽春麵	胚芽飯+油豆腐燒肉+地瓜葉+大頭菜丸子湯+甜橙	茶葉蛋+紫菜湯
10/31(五)	元氣穀物+牛奶	藜麥飯+古早味蒸蛋+青花菜+玉米蘿蔔排骨湯+香蕉	海苔燒+檸檬愛玉

備註：

- 一、本園餐點供應國產豬肉(台糖)；桂冠、鼎宇及禎祥食品；中鋼麵包。
- 二、本園餐點蔬果安排以當令為主，餐點依全穀根莖類、豆蛋魚肉類、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、蔬食日 10/21。

