

2025



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
11/3(一)	銀絲卷+米漿	高麗菜麻油雞飯+冬瓜蛤蜊湯+青橘	黑糖原味豆花
11/4(二)	藍莓麵包+牛奶	蘑菇滑蛋蓋飯+蘿蔔玉米牛蒡湯+無籽葡萄	芋頭西米露
11/5(三)	絲瓜麵線	台式炒麵+蒸蛋湯+香蕉	蔬菜魷仔魚粥
11/6(四)	珍珠丸子+紫菜湯	小米飯+酥炸旗魚塊+菠菜+紅棗枸杞雞湯+火龍果	玉米片+原味優格
11/7(五)	紅豆包+薏仁漿	白飯+南瓜時蔬咖哩雞+鮭魚海帶味噌湯+甜橙	米森芝麻餅+愛玉
11/10(一)	芝麻包+無糖豆漿	蒜香奶油蝦蛋炒飯+大黃瓜丸子湯+芭樂	桂圓綠豆蒜
11/11(二)	小蒸餃+柴魚湯	白飯+可樂香芹翅腿+小油菜+番茄蛋花湯+無子葡萄	水梨銀耳蓮子露
11/12(三)	生日蛋糕-11月慶生	青醬海鮮義大利麵+山藥玉米雞湯+香蕉	義美布丁
11/13(四)	小白菜雞絲麵	藜麥飯+蔞瓜蒸鱸魚+空心菜+海帶豆腐味噌湯+青橘	雜糧小饅頭+米漿
11/14(五)	草莓抹醬吐司+牛奶	小米飯+香菇蒸滑雞+高麗菜+甜菜根羅宋湯+火龍果	毛豆玉米濃湯
11/17(一)	小肉包+薏仁漿	芋頭香菇肉粥+香滷鵪鶉蛋+芭樂	綠豆西米露
11/18(二)	蔬菜鍋燒意麵	蘑菇彩蔬咖哩雞飯+韭菜蛋花湯+蘋果	可頌+無糖蕎麥茶
11/19(三)	蛋糕捲+無糖豆漿	日式什蔬炒烏龍+彩椒烘蛋+蒜頭洋蔥雞湯+香蕉	關東煮
11/20(四)	蘿蔔糕+味噌湯	胚芽飯+豆芽燒肉片+高麗菜+牛蒡四神湯+火龍果	玉米雞茸粥
11/21(五)	莓果燕麥+牛奶	白飯+香滷翅腿+地瓜葉+澎湖海菜蛋花湯+甜橙	奶皇包+米漿
11/24(一)	黑糖小饅頭+無糖豆漿	鮭魚什蔬玉米炒飯+洋蔥豆腐味噌湯+芭樂	紅豆紫米粥
11/25(二)	燒賣+蔬菜湯	泰式炒河粉+白煮蛋+什蔬冬蔞功湯+香蕉	小粉圓豆花
11/26(三)	小餐包+牛奶	白飯+破布子蒸鯛魚+菠菜+洋蔥蘿蔔雞湯+甜橙	南瓜粥+東港旗魚鬆
11/27(四)	豆芽餛飩湯	胚芽飯+油豆腐燒肉+地瓜葉+大黃瓜丸子湯+火龍果	茶葉蛋+紫菜湯
11/28(五)	起士吐司+薏仁漿	藜麥飯+古早味蒸蛋+青花菜+酸菜鱸魚片湯+橘子	毛豆莢+味噌湯

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 11/4。

