

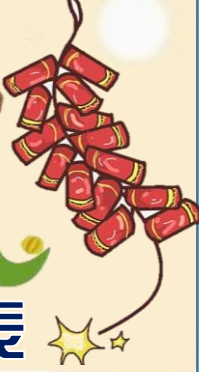
# 2025



## 中鋼幼兒園

## 3 月份

## 餐點計劃表



日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
3/3(一)	黑糖小饅頭+牛奶	水餃+什蔬豆腐蛋花湯+芭樂	南瓜瘦肉粥
3/4(二)	小肉包+蛋花湯	小米飯+咖哩洋蔥雞肉+青花菜+大頭菜旗魚丸湯+橘子	桂圓綠豆蒜
3/5(三)	玉米鮭魚吐司+米漿	木須什蔬炒麵+芥菜菇菇雞湯+香蕉	蒸地瓜+黑豆茶
3/6(四)	白菜陽春麵	黑豆飯+酥炸旗魚塊+番茄炒蛋+蔬菜豆腐味噌湯+木瓜	多穀牛奶夾心+檸檬愛玉
3/7(五)	燒賣+蔬菜湯	白飯+香芹可樂翹腿+A菜+山藥紅蘿蔔排骨湯+小番茄	銀絲卷+米漿
3/10(一)	蔬菜麵線糊	海陸湯飯+菠菜烘蛋+芭樂	粉圓豆花
3/11(二)	小蒸餃+柴魚湯	白飯+彩椒橙汁排骨+花椰菜+薑絲鱸魚湯+蘋果	紅豆薏仁湯
3/12(三)	生日蛋糕-3月慶生	日式蝦仁炒烏龍+大白菜燴鵪鶉蛋+皇帝豆排骨湯+香蕉	彩蔬鮭魚粥
3/13(四)	珍珠丸子+蔬菜湯	地瓜飯+豆芽燒肉片+魷仔魚莧菜+蒜頭蛤蜊雞湯+小番茄	玉米片+優格
3/14(五)	小餐包+牛奶	胚芽飯+毛豆蒸蛋+高麗菜+番茄菇菇味噌湯+火龍果	發糕+桂圓紅棗茶
3/17(一)	絲瓜麵線	鮭魚什蔬蛋炒飯+蘿蔔玉米紅棗排骨湯+芭樂	地瓜綠豆湯
3/18(二)	莓果穀物+牛奶	白飯+京醬肉絲+地瓜葉+澎湖海菜小魚干蛋花湯+橘子	蘑菇巧達濃湯
3/19(三)	菠菜餛飩湯	蒜香蛤蜊義大利麵+什蔬燴豆皮+金針排骨湯+香蕉	起士吐司+薏仁漿
3/20(四)	古早味蘿蔔糕湯	紫米飯+麵輪海帶燒五花+小白菜+番茄豆芽湯+甜橙	水煮玉米
3/21(五)	藍莓麵包+米漿	藜麥飯+瓜仔燒腿仁+甜菠菜+鯛魚豆腐味噌湯+小番茄	茶葉蛋+柴魚湯
3/24(一)	豆芽鍋燒意麵	莧菜肉絲鹹粥+彩椒烘蛋+芭樂	手作布丁
3/25(二)	芋泥包+牛奶	地瓜飯+破布子蒸鱸魚片+絲瓜杏鮑菇+羅宋湯+橘子	珍珠丸子+蛋花湯
3/26(三)	燒賣+蔬菜湯	金瓜米苔目+香滷蛋+什蔬排骨湯+香蕉	芋圓仙草凍
3/27(四)	奶油麵包+薏仁漿	白飯+洋蔥肉片壽喜燒+福山萵苣+牛蒡四神湯+甜橙	翡翠虱目魚柳粥
3/28(五)	小餡餅+紫菜湯	小米飯+馬鈴薯燉腿仁+高麗菜+肉骨茶+火龍果	雜糧小饅頭+無糖豆漿
3/31(一)	蛋香雞絲麵	菇菇麻油雞飯+青花菜燴鵪鶉蛋+黃瓜丸子湯+芭樂	仙貝+水梨銀耳枸杞露

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。
- 一、本園餐點蔬果安排以當令為主，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。
- 二、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。
- 三、一日蔬食(3/14)

