



2026

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 (四)	鮭魚吐司+米漿	白飯+破布子蒸鯛魚+空心菜+澎湖海菜蛋花湯+西瓜	蒸地瓜+麥茶
10/2 (五)	蛋香雞絲麵	藜麥飯+番茄燒翅腿+大黃瓜杏鮑菇+絲瓜蛤蜊湯+木瓜	燒賣+柴魚湯
10/5 (一)	莓果燕麥+牛奶	鮭魚洋蔥蛋炒飯+哈佛蔬菜湯+芭樂	小籠包+紫菜湯
10/6 (二)	可頌+米漿	白飯+香菇肉燥+木耳筍白筍+冬瓜雞湯+蘋果	高麗菜蛋粥
10/7 (三)	小蒸餃+味噌湯	日式炒烏龍+白煮蛋+蘿蔔玉米竹輪湯+香蕉	米森芝麻餅+無糖豆漿
10/8 (四)	麻香麵線	紫米飯+洋蔥燒腿仁+三杯杏鮑菇+香茅排骨湯+西瓜	桂圓綠豆蒜
10/12(一)	蔬菜意麵	麻油雞香菇高麗菜飯+五行蔬菜湯+芭樂	黑糖小饅頭+薏仁漿
10/13(二)	玉米濃湯	十穀飯+豆芽燒肉片+小白菜+小魚干味噌湯+火龍果	毛豆莢+無糖麥茶
10/14(三)	生日蛋糕-10月慶生	蒜香蘑菇義大利麵+香滷蛋+海帶豆芽排骨湯+香蕉	義美鮮奶酪
10/15(四)	起士吐司+米漿	胚芽飯+洋蔥蒸鱸魚+菇菇絲瓜+羅宋湯+西瓜	玉米雞茸粥
10/16(五)	小菜包+海帶湯	白飯+藜麥蒸蛋+馬鈴薯燒四季豆+牛蒡四神湯+木瓜	水梨銀耳露
10/19(一)	銀絲卷+米漿	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+芭樂	黑糖原味豆花
10/20(二)	古早味陽春麵	白飯+馬鈴薯咖哩豚肉+地瓜葉+豆腐味噌湯+火龍果	玉米片+牛奶
10/21(三)	藍莓麵包+米漿	客家米苔目(湯)+香滷鵪鶉蛋+香蕉	小米粥+東港旗魚鬆
10/22(四)	菠菜餛飩湯	十穀飯+南瓜燒肉+福山萵苣+蓮藕排骨湯+西瓜	芋頭西米露
10/23(五)	小肉包+絲瓜湯	地瓜飯+菌菇炒雞丁+青花菜+蘿蔔黑輪湯+木瓜	茶葉蛋+紫菜湯
10/27(二)	芝麻包+牛奶	藜麥飯+梅子排骨+小白菜+麻油菇菇雞湯+火龍果	小餡餅+蔬菜湯
10/28(三)	珍珠丸子+柴魚湯	木須什蔬炒麵+高麗菜排骨湯+香蕉	紅豆紫米粥
10/29(四)	豆芽麵線	白飯+蔥爆洋蔥豬柳+莧菜+番茄蛋花湯+西瓜	手作布丁
10/30(五)	蒸地瓜+無糖麥茶	胚芽飯+香芹滷翅腿+櫛瓜三絲+鮮魚味噌湯+木瓜	鯛魚燒+無糖豆漿

備註：

- 一、本園餐點供應台糖國產豬肉；桂冠、鼎宇及禎祥食品；中鋼烘焙部麵包。
- 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，少高加工食品的使用，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 10/16。

