2026 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
11/2（一）	奶皇包+米漿	香芋鹹粥+洋蔥炒蛋+芭樂	三明治餅乾+檸檬愛玉
11/3（二）	莓果燕麥+牛奶	地瓜飯+豆酥鱸魚+高麗菜+牛蒡四神湯+橘子	可頌+無糖豆漿
11/4（三）	小肉包+柴魚湯	南瓜炒麵+白煮蛋+蘿蔔玉米竹輪湯+香蕉	蔬菜鹹粥
11/5（四）	起士吐司+薏仁漿	白飯+豆腐蒸肉餅+菠菜+鮭魚洋蔥味噌湯+柳丁	毛豆莢+紫菜湯
11/6（五）	麻香麵線	紫米飯+菌菇雞丁+地瓜葉+山藥排骨湯+西瓜	小粉圓豆花
11/9（一）	五穀小饅頭+豆漿	蝦仁肉絲高麗菜蛋炒飯+五行蔬菜湯+火龍果	燒賣+海帶湯
11/10(二)	巧達濃湯	白飯+洋蔥壽喜燒肉片+鵝白菜+麻油菇菇湯+橘子	小餐包+黑豆茶
11/11(三)	生日蛋糕-11月慶生	泰式炒豬肉河粉+番茄蛋花湯+香蕉	菠菜肉絲粥
11/12(四)	草莓抹醬吐司+牛奶	黑豆飯+白菜獅子頭+空心菜+水梨白木耳雞湯+柳丁	豬肉餡餅+柴魚湯
11/13(五)	豆芽餛飩湯	五穀飯+彩椒腿仁+芥藍菜+蘿蔔排骨湯+西瓜	茶葉蛋+蔬菜湯
11/16(一)	黑糖小饅頭+米漿	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+芭樂	關東煮
11/17(二)	珍珠丸子+味噌湯	白飯+馬鈴薯咖哩豚肉+青花菜+羅宋湯+蘋果	豆漿豆花
11/18(三)	蔥麵包+決明子茶	海鮮什蔬湯麵+香滷鵪鶉蛋+香蕉	八寶粥
11/19(四)	蔬菜麵線糊	紫米飯+芋頭排骨+彩椒小魚干+澎湖海菜蛋花湯+橘子	小肉包+蔬菜湯
11/20(五)	小米粥+東港旗魚鬆	地瓜飯+豆腐蒸鯛魚+開陽大白菜+黃瓜丸子湯+西瓜	義美布丁
11/23(一)	芝麻包+無糖麥茶	白飯+毛豆蒸蛋+馬鈴薯燒茄子+甜菜根蔬菜湯+火龍果	鯛魚燒+無糖豆漿
11/24(二)	燒賣+絲瓜湯	香菇肉絲高麗菜飯+刈菜雞湯+橘子	全麥吐司+牛奶
11/25(三)	奶油麵包+薏仁漿	番茄義大利肉醬麵+白煮蛋+玉米濃湯+香蕉	翡翠魩仔魚粥
11/26(四)	小白菜意麵	白飯+蘿蔔燒五花+地瓜葉+鮮魚豆腐味噌湯+柳丁	小蒸餃+豆芽湯
11/27(五)	蒸地瓜+桂圓紅棗茶	胚芽飯+海帶滷翅腿+菠菜+大頭菜排骨湯+西瓜	古早味蘿蔔糕湯
11/30(一)	銀絲卷+決明子茶	鮪魚海鮮飯湯+櫛瓜炒蛋+芭樂	紅豆西米露

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 11/23。