

2026

中鋼幼兒園

1月份

餐點計劃表



日期	早上點心	午 餐 + 水 果	下午點心
1/2(五)	珍珠丸子+蔬菜湯	小米飯+海帶滷翅腿+鵝白菜+菱角排骨湯+柳丁	毛豆巧達濃湯
1/5(一)	芝麻包+無糖豆漿	南瓜肉絲炊飯+芹菜蘿蔔黑輪湯+芭樂	綠豆大麥仁湯
1/6(二)	蔬菜鍋燒意麵	藜麥飯+糖醋排骨+菠菜+番茄蛋花湯+蘋果	蒸地瓜+黑豆茶
1/7(三)	奶油麵包+無糖麥茶	青醬海鮮義大利麵+櫛瓜烘蛋+蘑菇濃湯+香蕉	紅蘿蔔雞茸粥
1/8(四)	小蒸餃+柴魚湯	黑豆飯+蒜香蒸鯛魚+青江菜+大頭菜排骨湯+柳丁	雜糧小饅頭+薏仁漿
1/9(五)	鮪魚吐司+米漿	白飯+豆豉燒雞+高麗菜+海帶豆腐味噌湯+火龍果	玉米片+牛奶
1/12(一)	小肉包+紫菜湯	蒜香奶油蝦蛋炒飯+蘋果洋蔥雞湯+香蕉	關東煮
1/13(二)	菠菜餛飩湯	白飯+番茄雞肉咖哩+青花菜+皇帝豆排骨湯+橘子	可頌+薏仁漿
1/14(三)	生日蛋糕-1月慶生	私房手作肉羹飯+彩椒烘蛋+芭樂	黑糖原味豆花
1/15(四)	古早味陽春麵	燕麥飯+味噌洋蔥肉片+地瓜葉+蘑菇四神湯+火龍果	南瓜濃湯
1/16(五)	莓果燕麥+牛奶	糙米飯+可樂香芹翅腿+小白菜+海菜魴仔魚湯+柳丁	茶葉蛋+蔬菜湯
1/19(一)	小菜包+絲瓜湯	地瓜飯+茄子燒豆腐+洋蔥滑蛋+蘿蔔牛蒡湯+芭樂	紅豆小湯圓
1/20(二)	奶皇包	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+橘子	珍珠丸子+蔬菜湯
1/21(三)	銀絲卷	番茄海鮮麵疙瘩(湯)+水煮蛋+香蕉	小米粥+東港旗魚鬆
1/22(四)	起士吐司+薏仁漿	白飯+蔥爆豬柳+空心菜+鮭魚味噌湯+火龍果	豬肉餡餅+紫菜湯
1/23(五)	小白菜雞絲麵	藜麥飯+梅子燒雞+菠菜+黑豆排骨湯+柳丁	飛機餅乾+牛奶
1/26(一)	蒸地瓜+無糖麥茶	高麗菜肉絲炊飯+大頭菜虱目魚丸湯+芭樂	蔬菜蘿蔔糕湯
1/27(二)	黑糖小饅頭	越式豬肉河粉+香滷蛋+香蕉	彩蔬旗魚粥
1/28(三)	燒賣+蔬菜湯	藜麥飯+豆腐蒸鱸魚+A菜+大白菜排骨湯+橘子	小餐包+豆漿
1/29(四)	麻油蛋麵線	糙米飯+橙汁排骨+白花椰菜+刈菜蛤蜊雞湯+火龍果	地瓜綠豆湯
1/30(五)	杯子蛋糕+牛奶	紫米飯+南瓜咖哩雞+油菜+蘑菇味噌湯+柳丁	紅豆豆花

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 1/19。

