



2026

中鋼幼兒園

7月份

餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
7/1(三)	小白菜意麵	日式炒烏龍+白煮蛋+黃豆芽海帶排骨湯+香蕉	珍珠丸子+紫菜湯
7/2(四)	馬拉糕+無糖麥茶	藜麥飯+豉汁蒸鯛魚+莧菜+大黃瓜丸子湯+火龍果	手作布丁
7/3(五)	黑糖小饅頭+薏仁漿	水餃+絲瓜蛋花湯+西瓜	奶油麵包+決明子茶
7/6(一)	小肉包+紫菜湯	鮭魚玉米蛋炒飯+哈佛蔬菜味噌湯+芒果	黑糖原味豆花
7/7(二)	起士全麥吐司+牛奶	白飯+南瓜咖哩豚肉+青花菜+薑絲鱸魚湯+木瓜	白木耳水梨羹
7/8(三)	芝麻包+米漿	什蔬海鮮麵疙瘩(湯)+蒸蛋+香蕉	蔥香菇肉絲粥
7/9(四)	古早味陽春麵	胚芽飯+豆芽燒肉片+白菜滷+番茄洋蔥雞湯+西瓜	蒸地瓜+黑豆茶
7/10(五)	可頌+薏仁漿	黑豆飯+蠔油雞丁+地瓜葉+苦瓜排骨湯+鳳梨	燒賣+柴魚湯
7/13(一)	雜糧小饅頭+無糖豆漿	鮮菇豚肉燴飯+小魚干豆腐味噌湯+芒果	芋圓仙草凍
7/14(二)	小蒸餃+海帶湯	白飯+冬瓜燒五花+木耳四季豆+蓮子排骨湯+木瓜	義美布丁
7/15(三)	生日蛋糕-7月慶生	青醬蝦仁義大利麵+香滷鵪鶉蛋+羅宋湯+香蕉	紅蘿蔔雞茸粥
7/16(四)	珍珠丸子+柴魚湯	五穀飯+梅子排骨+筍白筍三絲+大黃瓜丸子湯+西瓜	小餐包+冬瓜檸檬茶
7/17(五)	銀絲卷+牛奶	藜麥飯+蔥油焗雞+皇宮菜+澎湖海菜蛋花湯+鳳梨	爆米花+桂圓紅棗茶
7/20(一)	奶皇包+牛奶	魚片蚵仔絲瓜飯湯+古早味蒸蛋+芒果	桂圓綠豆蒜
7/21(二)	南瓜粥+東港魚鬆	白飯+日式蒸蛋+高麗菜+玉米雞湯+火龍果	關東煮
7/22(三)	小白菜餛飩湯	泰式炒河粉+白煮蛋+海鮮冬陰功湯+香蕉	毛豆莢+無糖麥茶
7/23(四)	蔥麵包+米漿	地瓜飯+香菇肉燥+青花菜+韭菜豬血湯+西瓜	茶葉蛋+紫菜湯
7/24(五)	蔬菜麵線	藜麥飯+香芹翅腿+莧菜+竹筍蛤蜊湯+鳳梨	玉米片+原味優格
7/27(一)	莓果燕麥+無糖豆漿	高麗菜香菇肉絲飯+蓮藕排骨湯+芒果	芝麻牛奶豆花
7/28(二)	小菜包+海帶湯	胚芽飯+白菜蛋香粉絲煲+木耳絲瓜+香菇竹筍湯+木瓜	碗豆脆片+檸檬愛玉
7/29(三)	蔬菜蘿蔔糕湯	金瓜肉絲米苔目+蘿蔔白菜虱目魚丸湯+香蕉	翡翠魷仔魚粥
7/30(四)	鮭魚吐司+決明子茶	白飯+咖哩洋芋雞+地瓜葉+玉米濃湯+火龍果	小籠包+味噌湯
7/31(五)	燒賣+柴魚湯	紫米飯+蔥爆豬柳+瓠瓜杏鮑菇+四神湯+鳳梨	紅豆地瓜湯

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 7/28。

