

2025

中鋼幼兒園

12 月份

餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
12/1(一)	銀絲卷+米漿	高麗菜肉絲炊飯+蘿蔔玉米排骨湯+橘子	黑糖原味豆花
12/2(二)	麻油蛋麵線	胚芽飯+南瓜咖哩雞+白花椰菜+番茄鱸魚湯+無籽葡萄	芋頭西米露
12/3(三)	杯子蛋糕+牛奶	台式炒麵+香滷鵝鶉蛋+菇菇雞湯+香蕉	蔬菜魷仔魚粥
12/4(四)	小菜包+紫菜湯	燕麥飯+古早味蒸蛋+白菜滷+洋蔥豆腐味噌湯+火龍果	桂圓綠豆蒜
12/5(五)	珍珠丸子+蔬菜湯	白飯+馬鈴薯燉腿仁+空心菜+大頭菜丸子湯+甜橙	米森芝麻餅+愛玉
12/8(一)	芝麻包+無糖豆漿	蒜香時蔬蝦仁炒飯+南瓜海鮮濃湯+無籽葡萄	綠豆大麥湯
12/9(二)	小白菜鍋燒意麵	藜麥飯+蘿蔔燉肉+菠菜+絲瓜蛋花湯+橘子	蒸地瓜+無糖麥茶
12/10(三)	奶皇包+薏仁漿	番茄肉醬義大利麵+櫛瓜烘蛋+白菜蛤蜊雞湯+香蕉	紅蘿蔔雞茸粥
12/11(四)	小蒸餃+柴魚湯	白飯+蒜香蒸鯛魚+菇菇地瓜葉+海帶豆腐味噌湯+甜橙	雜糧小饅頭+米漿
12/12(五)	鮭魚吐司+牛奶	小米飯+豉汁滷排骨+高麗菜+甜菜根羅宋湯+火龍果	玉米片+無糖優格
12/15(一)	小肉包+味噌湯	芋頭香菇肉粥+香滷鵝鶉蛋+芭樂	關東煮
12/16(二)	紫菜餛飩湯	蘑菇彩椒咖哩雞飯+蝦皮大白菜+番茄玉米排骨湯+蘋果	可頌+桂圓紅棗茶
12/17(三)	生日蛋糕-12月慶生	南瓜什蔬米苔目+香滷蛋+洋蔥山藥雞湯+香蕉	八寶粥
12/18(四)	蔬菜蘿蔔糕湯	胚芽飯+壽喜燒肉片+高麗菜+牛蒡四神湯+橘子	水梨銀耳蓮子露
12/19(五)	莓果燕麥+牛奶	白飯+杏鮑菇三杯雞+莧菜+澎湖海菜蛋花湯+火龍果	紅豆小湯圓(冬至)
12/22(一)	豬肉餡餅+紫菜湯	鮭魚洋蔥玉米炒飯+白玉蘿蔔排骨湯+芭樂	洋芋玉米濃湯
12/23(二)	黑糖小饅頭	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+香蕉	珍珠丸子+蔬菜湯
12/24(三)	起士吐司+薏仁漿	海鮮湯麵+四季豆烘蛋+甜橙	小米粥+東港旗魚鬆
12/26(五)	豆芽餛飩湯	胚芽飯+南瓜燒肉+菇菇地瓜葉+養生雞湯+火龍果	飛機餅乾+檸檬愛玉
12/29(一)	蒸地瓜+無糖麥茶	香菇肉絲油飯+大頭菜虱目魚丸湯+木瓜	芋圓豆花
12/30(二)	燒賣+蔬菜湯	港式豬肉河粉+菇菇白菜麻油雞湯+香蕉	彩蔬旗魚粥
12/31(三)	絲瓜麵線	白飯+蒜香蒸鱸魚+小油菜+刈菜蛤蜊雞湯+甜橙	阿財發粿+決明子茶

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 12/4。

