

# 2025



## 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
1/02(四)	蔬菜麵線糊	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+芭樂	銀絲卷+黑豆茶
1/03(五)	奶油麵包+牛奶	黑豆飯+洋蔥雞肉親子丼+花椰菜+冬瓜排骨湯+橘子	爆米花+檸檬愛玉
1/06(一)	菠菜餛飩湯	奶油菌菇燉飯+番茄豆芽排骨湯+芭樂	芝麻包+無糖豆漿
1/07(二)	黑糖小饅頭+牛奶	小米飯+馬鈴薯起士蒸蛋+高麗菜+洋蔥豆腐味噌湯+蘋果	臘八粥
1/08(三)	生日蛋糕-1月慶生	香菇肉羹麵+滷時蔬鵪鶉蛋+香蕉	紅豆小湯圓
1/09(四)	蒸地瓜+麥茶	藜麥飯+蘿蔔燒五花+甜菠菜+薑絲鱸魚湯+小番茄	玉米雞茸粥
1/10(五)	燒賣+蔬菜湯	白飯+可樂香芹翹腿+小白菜+大頭菜黑輪湯+柳丁	起士吐司+米漿
1/13(一)	蛋香雞絲麵	菇菇麻油雞飯+大白菜滷麵筋+冬瓜蛤蜊湯+芭樂	玉米片優格
1/14(二)	小蒸餃+柴魚湯	胚芽飯+洋蔥壽喜燒+花椰菜+海菜虱目魚丸湯+橘子	海陸南瓜濃湯
1/15(三)	玉米鮭魚吐司+米漿	港式炒豬河+菌菇燴豆腐+刈菜雞湯+香蕉	桂圓綠豆蒜
1/16(四)	水果燕麥+牛奶	地瓜飯+破布子蒸鯛魚+A菜+皇帝豆排骨湯+木瓜	毛豆莢+味噌湯
1/17(五)	地瓜粥+東港魚鬆	白飯+醬燒腿仁+福山萵苣+番茄豆腐蛋花湯+火龍果	翡翠魷仔魚粥
1/20(一)	珍珠丸子+蔬菜湯	芋頭鹹粥+菠菜紅蘿蔔烘蛋+芭樂	紫菜青蔥蘇打+薏仁漿
1/21(二)	奶皇包+牛奶	白飯+橙汁排骨+高麗菜+鯛魚豆腐味噌湯+橘子	古早味蘿蔔糕湯
1/22(三)	豆芽餛飩湯	蒜香清炒義大利麵+什蔬滷鵪鶉蛋+番茄玉米排骨湯+香蕉	芋圓豆花
1/23(四)	馬拉糕+米漿	藜麥飯+日式蒸蛋+油菜+紅棗牛蒡雞湯+小番茄	菠菜虱目魚柳粥
1/24(五)	蘑菇玉米濃湯	歡樂團圓火鍋+吐司+柳丁	杯子蛋糕+無糖豆漿

備註：

- 一、本園餐點供應國產豬肉(台糖)、桂冠及禎祥食材、中鋼麵包；蔬菜、水果需依市場情況做彈性調整。
- 二、本園餐點蔬果安排以當令為主，餐點依全穀根莖類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果、乳品及油脂，少再製食物的使用，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、一日蔬食(1/7)

