

2025

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(二)	小籠包+紫菜湯	白飯+宮保肉末蒸蛋+高麗菜+蘿蔔排骨湯+砂糖橘	黑糖綠豆蒜
7/2(三)	菠菜餛飩湯	金瓜炒米粉+豆芽鯛魚味噌湯+香蕉	大黃瓜肉絲粥
7/3(四)	小餐包+薏仁漿	小米飯+香菇滷肉燥+小魚乾地瓜葉豆腐湯+小番茄	起司餅乾+原味優酪乳
7/4(五)	莓果燕麥+牛奶	滑蛋和風番茄湯麵+香蕉	豬肉餡餅+蔬菜湯
7/7(一)	銀絲卷+米漿	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+香蕉	紅豆紫米粥
7/8(二)	小白菜蘿蔔糕湯	香菇肉絲油飯+鳳梨苦瓜雞湯+砂糖橘	粉圓豆花
7/9(三)	杯子蛋糕+豆漿	客家米苔目(湯)+香滷鵪鶉蛋+香蕉	義美布丁
7/10(四)	蒸地瓜+無糖麥茶	紫米飯+洋蔥燒肉片+絲瓜蛋花湯+小番茄	椰香西米露
7/11(五)	燒賣+豆芽湯	白飯+咖哩馬鈴薯菇雞+什蔬排骨湯+西瓜	原味優格+玉米片
7/14(一)	芝麻包+豆漿	香菇肉羹飯+紅蘿蔔烘蛋+芭樂	手作布丁
7/15(二)	小蒸餃+紫菜湯	胚芽飯+破布子蒸鱸魚+地瓜葉+蓮藕排骨湯+西瓜	起士吐司+米漿
7/16(三)	藍莓麵包+牛奶	番茄蘑菇義大利麵+香滷蛋+鮮筍雞湯+香蕉	蔬菜鹹粥
7/17(四)	珍珠丸子+蔬菜湯	白飯+洋芋燉排骨+絲瓜菇菇+豆腐味噌湯+鳳梨	茶葉蛋+柴魚湯
7/18(五)	絲瓜麵線	小米飯+南瓜燒翅腿+高麗菜+澎湖海菜蛋花湯+甜橙	飛機餅乾+仙草凍
7/21(一)	小肉包+紫菜湯	鮭魚四季豆蛋炒飯+大黃瓜丸子湯+芭樂	海苔燒+檸檬愛玉
7/22(二)	玉米片+牛奶	藜麥飯+橙汁彩椒排骨+空心菜+韭菜蛋花湯+甜橙	關東煮
7/23(三)	生日蛋糕-6月慶生	台式什蔬炒麵+香滷蛋+牛蒡四神湯+香蕉	玉米雞茸粥
7/24(四)	雜糧小饅頭+豆漿	胚芽飯+蘿蔔燒五花+小黃瓜三絲+虱目魚柳湯+鳳梨	銀耳蓮子露
7/25(五)	小菜包+蔬菜湯	白飯+大白菜滷麵筋+番茄炒蛋+蘿蔔玉米海帶湯+西瓜	毛豆莢+味噌湯
7/28(一)	豬肉餡餅+蔬菜湯	茄汁鳳梨蝦仁蛋炒飯+冬瓜蛤蜊湯+芭樂	蒸地瓜+無糖麥茶
7/29(二)	鮭魚吐司+米漿	泰式豬肉河粉+香滷鵪鶉蛋+時蔬冬蔭功湯+香蕉	大麥仁綠豆湯
7/30(三)	蘑菇玉米濃湯	白飯+古早味蒸蛋+魷仔魚莧菜+紅棗枸杞雞湯+西瓜	燒賣+紫菜湯
7/31(四)	馬拉糕+牛奶	藜麥飯+蔥爆豬柳+瓠瓜菇菇+番茄蛋花湯+鳳梨	南瓜粥+東港旗魚鬆

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、豆蛋魚肉類、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(7/25)

