



2026

中鋼幼兒園

3 月份

餐點計劃表

日期	早上點心	午餐 + 水果	下午點心
3/2(一)	地瓜粥+魚鬆	香菇高麗菜麻油雞飯+甜菜根羅宋湯+芭樂	雪梨銀耳露
3/3(二)	小菜包+海帶湯	白飯+香椿菇菇素燥+炒三絲+牛蒡蘿蔔湯+鳳梨	綠豆湯
3/4(三)	鮭魚吐司+米漿	南瓜豬肉烏龍+香滷蛋+芹菜蘿蔔黑輪湯+香蕉	蒸餃+柴魚湯
3/5(四)	麵線糊	藜麥飯+馬鈴薯燜排骨+地瓜葉+絲瓜蛋花湯+火龍果	三明治餅乾+愛玉
3/6(五)	珍珠丸子+蔬菜湯	糙米飯+豉汁燒雞+福山萵苣+味噌豆腐湯+柳丁	雜糧小饅頭+牛奶
3/9(一)	銀絲卷+薏仁漿	水餃+什蔬豆腐酸辣湯+小番茄	燒賣+紫菜蛋花湯
3/10(二)	小白菜鍋燒意麵	藜麥飯+麵輪燒肉+福山萵苣+刈菜雞湯+蘋果	地瓜紅豆湯
3/11(三)	生日蛋糕-3月慶生	蒜香蛤蜊義大利麵+櫛瓜烘蛋+高麗菜排骨湯+香蕉	玉米雞茸粥
3/12(四)	蘑菇洋芋濃湯	白飯+蒜香蒸鯛魚+菠菜+四神湯+火龍果	黑糖原味豆花
3/13(五)	豬肉餡餅+味噌湯	地瓜飯+杏鮑菇燒翅腿+大白菜+大頭菜丸子湯+柳丁	藍莓麵包+無糖麥茶
3/16(一)	小肉包+蔬菜湯	古早味海鮮飯湯+香滷鵪鶉蛋+芭樂	關東煮
3/17(二)	玉米片+牛奶	白飯+蘋果咖哩雞+青花菜+番茄玉米排骨湯+鳳梨	蒸地瓜+枸杞紅棗茶
3/18(三)	起士吐司+豆漿	木須炒麵+番茄魚片湯+香蕉	高麗菜鹹粥
3/19(四)	蔬菜雞絲麵	藜麥飯+彩椒肉絲+小油菜+海帶味噌湯+火龍果	玉米片+原味優格
3/20(五)	馬拉糕+薏仁漿	黑米飯+南瓜燒腿仁+莧菜魷仔魚+苦瓜排骨湯+柳丁	芋圓仙草凍
3/23(一)	芝麻包+薏仁漿	廣東粥+韭菜炒蛋+小番茄	義美鮮奶酪
3/24(二)	古早味陽春麵	胚芽飯+洋蔥肉片壽喜燒+福山萵苣+四神湯+鳳梨	可頌+薏仁漿
3/25(三)	燒賣+蔬菜湯	台式炒麵+香滷蛋+什蔬排骨湯+香蕉	絲瓜旗魚粥
3/26(四)	奶油麵包+牛奶	白飯+梅干燒五花+胡瓜杏鮑菇+洋蔥蛤蜊雞湯+柳丁	菇菇玉米濃湯
3/27(五)	小餡餅+紫菜湯	小米飯+香芹滷翅腿+菠菜+肉骨茶+火龍果	雜糧小饅頭+無糖豆漿
3/30(一)	麻香麵線	糙米飯+豚肉壽喜燒+高麗菜+鱸魚味噌湯+芭樂	粉圓豆花
3/31(二)	奶皇包+決明子茶	蝦仁四季豆蛋炒飯+大頭菜排骨湯+鳳梨	港式蘿蔔糕湯

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 3/3。

