

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年03月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
2	一	廣東粥	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、玉米蒸蛋、應時青菜、蘿蔔丸片湯、季節水果	擔仔麵
3	二	鮮奶吐司 低糖牛奶	胚芽米白飯、新疆炒雞片、薑絲炒冬瓜、應時青菜、海牙蛋花湯、季節水果	紅豆QQ湯
4	三	小餐包 桂圓紅棗茶	什錦炒飯、百菇湯、季節水果	四神湯
5	四	奶皇包 低糖豆漿	地瓜飯、黃金鯛魚片、蕃茄炒蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果	什錦麵疙瘩
6	五	小籠包 味噌海牙豆腐湯	炸醬麵、滷蛋滷海帶、肉骨茶湯、季節水果	關東煮
9	一	貢丸米粉湯	十六穀米白飯、香滷雞腿、花椰肉片、應時青菜、吻仔魚湯、季節水果	綠豆薏仁湯
10	二	蘿蔔糕湯	胚芽米白飯、瓜仔肉、滷白菜、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	麵線糊
11	三	香菇瘦肉粥	叉燒炒飯、青菜蛋花湯、季節水果	客家湯板條
12	四	鮪魚粥	白飯、京醬肉絲、糖醋豆包、應時青菜、南瓜鴨肉湯、季節水果	青菜水晶餃湯
13	五	小蛋糕 低糖牛奶	水餃、酸辣湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
16	一	山藥滑蛋粥	十六穀米白飯、荔蒲燒肉、蒜燒凍豆腐、應時青菜、玉米結湯、季節水果	黑糖小湯圓
17	二	吻仔魚粥	胚芽米白飯、豆酥蒸魚、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	蘑菇義大利麵
18	三	小餐包 低糖豆奶	客家炒板條、蓮藕排骨湯、季節水果	蘋果麵包 玉米濃湯
19	四	肉絲湯麵	白飯、醃子肉、西芹炒甜不辣、應時青菜、玉菜蛋花湯、季節水果	什錦麵疙瘩
20	五	肉包 低糖薏仁漿	咖哩飯、紫菜吻仔魚湯、季節水果	高麗菜雞蛋粥
23	一	芋香瘦肉粥	十六穀米白飯、香菇滷肉、玉米炒蛋、應時青菜、海帶結湯、季節水果	八寶粥
24	二	銀絲卷 低糖薏仁漿	胚芽米白飯、黃豆海帶燒肉、炒三鮮、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	茶葉蛋 南瓜湯
25	三	陽春麵	滷肉飯、燙青菜、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	蔬菜湯餃
26	四	玉兔包 低糖牛奶	南瓜飯、蠔油肉片、薑絲菇耳、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	餛飩湯
27	五	客家鹹粥	日式豚骨拉麵、滷蛋、季節水果	沙茶魷魚羹
30	一	油豆腐細粉	十六穀米白飯、糖醋肉、玉米雙色炒蛋、應時青菜、福菜肉片湯、季節水果	客家湯圓
31	二	雞茸粥	胚芽米白飯、紅燒多利魚、三色椒炒杏鮑菇、應時青菜、羅宋湯、季節水果	味噌蔬菜拉麵

* 為避免幼兒攝取過多的糖分，飲品中的糖分皆為低糖；烹調上也少油、少鹽，以維護幼兒飲食上的健康。

* 以上餐點若有幼兒不適合者，請在入園時或在聯絡本中告知老師，謝謝。

營養師：曾珮瑜

