

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年04月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	鮮奶饅頭 低糖豆漿	滷肉飯、滷筍乾、滷蛋、胡瓜肉羹湯、季節水果	肉絲湯麵
2	四	清明節~~~連續假期		
3	五			
6	一	清粥小菜 肉鬆、醬瓜	十六穀米白飯、三杯雞、韭菜炒蛋、應時青菜、味噌海芽豆腐湯、季節水果	紅豆QQ湯
7	二	蘋果麵包 低糖牛奶	胚芽米白飯、紅燒魚、炒雙花、應時青菜、南瓜湯、季節水果	芋頭米粉湯
8	三	黑糖饅頭 低糖豆漿	夏威夷炒飯、貢丸湯、季節水果	肉羹麵
9	四	什錦米苔目	白飯、蔞豉吻仔魚、香煎蔥蛋、應時青菜、銀芽海帶湯、季節水果	青菜水晶餃湯
10	五	小蛋糕 低糖牛奶	炸醬麵、菇菇湯、季節水果	客家鹹粥
13	一	皮蛋瘦肉粥	十六穀米白飯、粉蒸肉、白菜滷、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果	綠豆薏仁湯
14	二	玉米滑蛋粥	胚芽米白飯、滷雞腿、彩椒肉絲、應時青菜、薑絲鴨肉湯、季節水果	花枝羹麵
15	三	小籠包 低糖豆漿	沙茶高麗菜豬肉燴飯、髮菜豆腐羹、季節水果	鮮魚粥
16	四	餛飩湯	白飯、滷豬腱、洋蔥炒蛋、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	客家小湯圓
17	五	瘦肉小米粥	水餃、羅宋湯、季節水果	麵線糊
20	一	芋香鹹粥	十六穀米白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、蓮藕排骨湯、季節水果	蘑菇義大利麵
21	二	榨菜肉絲麵	胚芽米白飯、紅燒肉、芹香豆包、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯 數字餅乾
22	三	肉包 低頭豆漿	什錦炒飯、玉米濃湯、季節水果	關東煮
23	四	果醬吐司 低糖米漿	地瓜飯、鳳梨咕咾肉、洋蔥滑蛋、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	貢丸冬粉湯
24	五	蘿蔔糕湯	金瓜炒米粉、香菇雞湯、季節水果	山藥肉絲粥
27	一	地瓜粥 肉鬆	十六穀米白飯、椒鹽魚丁、三色蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	蔬菜麵疙瘩
28	二	肉燥冬粉湯	胚芽米白飯、咖哩雞、鮮菇雲耳肉片、應時青菜、金針肉絲湯、季節水果	粉圓豆花
29	三	壽司 味噌豆腐湯	咖哩飯、肉骨茶、季節水果	蔬菜瘦肉粥
30	四	小兔包 低糖豆漿	南瓜飯、香菇雞、客家小炒、應時青菜、大瓜排骨湯、季節水果	四神湯

* 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

