

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年05月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	五	勞動節 放假一天		
4	一	廣東粥	胚芽米白飯、瓜仔肉、滑蛋三絲、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	麵線糊
5	二	蘋果麵包 低糖牛奶	十六穀米白飯、豆瓣雞、桂竹筍肉末、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	陽春麵
6	三	小饅頭 低糖豆漿	客家炒飯條、香菇雞湯、季節水果	高麗菜瘦肉粥
7	四	蔬菜米苔目湯	白飯、子薑肉絲、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	八寶粥
8	五	小蛋糕 低糖牛奶	咖哩雞肉飯、青木瓜燉排骨湯、季節水果	雞絲麵
11	一	地瓜粥 肉鬆	胚芽米白飯、糖醋魚丁、蔥香菜脯蛋、應時青菜、福菜竹筍湯、季節水果	肉燥米粉湯
12	二	蘿蔔糕湯	十六穀米白飯、黃瓜雞柳、三杯豆腐、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	小餐包 仙草蜜
13	三	蔬菜雞茸粥	肉絲蛋炒飯、香菇雞湯、季節水果	蘑菇義大利麵
14	四	絲瓜麵線	白飯、洋蔥豬排、玉菜甜不辣、應時青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	麥克雞塊 玉米濃湯
15	五	竹筍包 低糖牛奶	滷肉飯、滷筍絲、貢丸湯、季節水果	什錦麵疙瘩
18	一	清粥小菜 醬瓜、肉鬆	胚芽米白飯、滷雞腿、什錦豆包絲、應時青菜、胡瓜魚丸湯、季節水果	餛飩湯
19	二	草莓吐司 低糖豆漿	十六穀米白飯、梅干蒸肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果	芋香米粉湯
20	三	吻仔魚粥	客家炒麵、牛蒡排骨湯、季節水果	紅豆QQ湯
21	四	肉燥湯麵	南瓜飯、炒吻仔魚、香拌素雞、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	水晶餃湯
22	五	玉兔包 低糖牛奶	日式親子丼飯、銀魚味噌豆腐湯、季節水果	肉羹湯麵
25	一	客家鹹粥	胚芽米白飯、豆干燒肉、三色蛋、應時青菜、酸菜鴨肉湯、季節水果	關東煮
26	二	銀絲卷 低糖豆漿	十六穀米白飯、豆酥蒸魚、毛豆肉茸、應時青菜、酸辣湯、季節水果	客家小湯圓
27	三	藍莓麵包 低糖牛奶	新竹炒米粉、蘿蔔貢丸湯、季節水果	香菇瘦肉粥
28	四	奶皇包 低糖枸杞茶	地瓜飯、紅燒雞、芝麻長豆、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	油豆腐細粉湯
29	五	小籠包 低糖米漿	叉燒炒飯、青菜豆腐湯、季節水果	蔬菜肉末粥

* 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

