

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年07月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	水晶餃青菜湯	客家炒麵、山藥排骨湯、季節水果	蔬菜叻仔魚粥
2	四	銀絲捲 低糖豆漿	白飯、紅燒雞、皮蛋豆腐、應時青菜、玉米結湯、季節水果	客家米苔目
3	五	芙蓉絲瓜麵線	肉絲蛋炒飯、什錦蔬菜湯、季節水果	廣東粥
6	一	地瓜粥 肉鬆	胚芽米白飯、三杯雞、菇菇炒肉片、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	蔬菜肉絲麵
7	二	鮮奶吐司 低糖豆漿	十六穀米白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	肉羹湯
8	三	壽司 低糖枸杞茶	刈包、日式京醬燒肉片、貢丸湯、季節水果	餛飩湯麵
9	四	小餐包 低糖決明子茶	地瓜白飯、咖哩肉、九層塔煎蛋、應時青菜、刺瓜排骨湯、季節水果	蔬菜湯餃
10	五	什錦烏龍麵	玉米蛋炒飯、香菇雞湯、季節水果	蘿蔔糕湯
13	一	玉米雞蓉粥	胚芽米白飯、糖醋里肌、麻婆豆腐、應時青菜、海帶黃豆芽湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯
14	二	香菇肉燥湯麵	十六穀米白飯、滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、瓢瓜魚丸湯、季節水果	玉米濃湯
15	三	客家湯板條	滷肉飯、燙青菜、竹筍雞湯、季節水果	關東煮
16	四	貢丸意麵	白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜湯、季節水果	紅豆QQ湯
17	五	小餐包 低糖豆漿	麻醬麵、玉米濃湯、季節水果	高麗菜滑蛋粥
20	一	榨菜肉絲冬粉湯	胚芽米白飯、紅燒魚、開陽瓢瓜、應時青菜、菇菇湯、季節水果	客家湯圓
21	二	芝麻包 低糖豆漿	十六穀米白飯、三杯雞、瓜仔肉、應時青菜、青木瓜排骨湯、季節水果	菜豆鹹粥
22	三	廣東粥	叉燒炒飯、蓮藕排骨湯、季節水果	蔬菜味噌拉麵
23	四	鮮奶饅頭 低糖米漿	白飯、梅干扣肉、涼拌黃瓜、應時青菜、金針湯、季節水果	蘑菇義大利麵
24	五	南瓜馬鈴薯蔬菜濃湯	水餃、海芽叻仔魚湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
27	一	玉兔包 低糖牛奶	胚芽米白飯、馬鈴薯燉肉、清炒絲瓜、應時青菜、苦瓜福菜湯、季節水果	香菇湯米粉
28	二	香菇肉末粥	十六穀米白飯、壕油雞丁、滑蛋三絲、應時青菜、酸菜肉絲湯、季節水果	綠豆豆花
29	三	油豆腐細粉湯	夏威夷炒飯、羅宋湯、季節水果	叻仔魚粥
30	四	竹筍包 低糖豆漿	南瓜飯、滷白菜、豆瓣紫茄、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	肉羹麵線
31	五	玉米滑蛋粥	咖哩飯、金針花排骨湯、季節水果	什錦麵疙瘩

* 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：劉美蓉

