

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年09月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	鮮奶吐司 薏仁漿	十六穀米白飯、三杯雞、瓠瓜炒肉絲、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	油豆腐細粉湯
2	三	米苔目湯	客家炒麵、香菇雞湯、季節水果	四神湯
3	四	小肉包 牛奶	白飯、蔘鼓魚仔魚、玉米炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	長豆肉絲稀飯
4	五	餛飩湯	滷肉飯、燙青菜、蛋花湯、季節水果	綠豆粉條湯
7	一	玉米肉末粥	胚芽米白飯、紅燒魚、蒸蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果	什錦麵疙瘩
8	二	小籠包 牛奶	十六穀米白飯、黃豆海結燉肉、客家茄子、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	關東煮
9	三	蘿蔔糕湯	水餃、酸辣湯、季節水果	吻仔魚粥
10	四	芙蓉絲瓜麵線	白飯、沙茶豬柳、紅娘炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	青菜水晶餃湯
11	五	芝麻包 牛奶	日式味噌拉麵、季節水果	客家鹹粥
14	一	芋頭米粉湯	胚芽米白飯、瓜仔雞、薑絲冬瓜、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	八寶粥
15	二	竹筍包 牛奶	十六穀米白飯、香菇滷肉、吻仔魚煎蛋、應時青菜、刺瓜排骨湯、季節水果	肉燥湯板條
16	三	雞絲麵	玉米蛋炒飯、鮮菇雞湯、季節水果	客家湯圓
17	四	肉燥湯米粉	白飯、鱸子肉、三杯杏鮑菇、應時青菜、薑絲鴨肉湯、季節水果	鯖魚粥
18	五	壽司 味噌豆腐湯	咖哩燴飯、羅宋湯、季節水果	蘑菇義大利麵
21	一	廣東粥	胚芽米白飯、蠔油魚丁、螞蟻上樹、應時青菜、牛蒡大骨湯、季節水果	玉米湯餃
22	二	黑糖饅頭 豆漿	十六穀米白飯、梅干扣肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	仙草米苔目
23	三	地瓜豬肉粥	白醬雞肉義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	肉鬆麵包 低糖菊花枸杞茶
24	四	水煮蛋 米漿	南瓜飯、客家小炒、鳳梨苦瓜雞、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	麵線糊
25	五	翡翠銀魚羹	炒米粉、蓮藕排骨湯、季節水果	莧菜吻仔魚粥
26	六	山藥肉絲粥	肉絲蛋炒飯、青菜豆腐湯、季節水果	牛奶薏仁湯
28	一	芋頭肉茸粥	胚芽米白飯、蔥爆雞柳、青椒炒蛋、應時青菜、金針菇大骨湯、季節水果	餛飩麵
29	二	雞絲麵	十六穀米白飯、京醬肉絲、茄汁豆包、應時青菜、海芽蛋花湯、季水果	紅豆紫米湯
30	三	銀絲卷 豆漿	蔥爆豬肉燴飯、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	香菇意麵

* 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：劉美蓉

