

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年10月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
5	一	廣東粥	胚芽米白飯、三杯雞、咖哩粉絲煲、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	四寶湯
6	二	鮮奶吐司 牛奶	十六穀米白飯、紅K蒸肉餅、蔥香蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	餛飩麵
7	三	小湯包 低糖米漿	什錦肉絲炒麵、大黃瓜排骨湯、季節水果	叻仔魚粥
8	四	玉米濃湯	白飯、瓜仔雞、蕃茄炒蛋、應時青菜、蘿蔔貢丸湯、季節水果	客家板條
9	五	雙十連續假期		
12	一	鮪魚粥	胚芽米白飯、毛豆雞丁、叻仔魚蒸蛋、應時青菜、味噌海帶芽湯、季節水果	關東煮
13	二	肉絲湯麵	十六穀米白飯、洋蔥燒魚、蒸蛋、應時青菜、南瓜湯、季節水果	綠豆湯
14	三	長豆肉絲稀飯	滷肉飯、燙青菜、山藥排骨湯、季節水果	四神湯
15	四	芝麻包 低糖豆漿	南瓜飯、蠔油雞柳、蔥燒豆包、應時青菜、牛蒡湯、季節水果	雞絲湯麵
16	五	小蛋糕 牛奶	咖哩飯、青木瓜排骨湯、季節水果	芋頭米粉湯
19	一	水煮蛋 味噌豆腐湯	胚芽米白飯、蔥爆肉片、三杯麵腸、應時青菜、玉菜蛋花湯、季節水果	紫米排骨粥
20	二	蘿蔔糕湯	十六穀米白飯、香菇滷肉、玉米炒蛋、應時青菜、羅宋湯、季節水果	油豆腐細粉湯
21	三	地瓜瘦肉粥	水餃、酸辣湯、季節水果	肉鬆麵包 低糖紅棗枸杞茶
22	四	客家米苔目	白飯、蟬子肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、金針菇湯、季節水果	八寶粥
23	五	銀絲卷 牛奶	肉骨茶麵、季節水果	高麗菜滑蛋粥
26	一	客家鹹粥	胚芽米白飯、紅燒魚、三杯杏鮑菇、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	牛奶薏仁湯
27	二	水晶餃青菜湯	十六穀米白飯、蔥爆里肌、西芹炒甜條、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	山藥排骨粥
28	三	小籠包 青菜豆腐湯	金瓜炒米粉、蓮藕排骨湯、季節水果	客家湯圓
29	四	麵包 低糖豆漿	地瓜飯、黃豆海結燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	紅豆豆花
30	五	芋頭肉茸粥	刈包、菇菇雞湯、季節水果	沙茶什錦羹麵

\*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。

\*本園餐點豬肉一律使用國產豬食材。

營養師：劉美蓉

