

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年11月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
2	一	鹹稀飯	胚芽米白飯、蔥爆雞肉、芹香素雞、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	麵線羹
3	二	鮮奶饅頭 牛奶	十六穀米白飯、 香菇滷肉 、蠔油杏鮑菇、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	紅豆湯圓
4	三	芝麻包 低糖豆漿	什錦炒麵、菇菇湯、季節水果	廣東粥
5	四	玉米濃湯	地瓜飯、咖哩肉、海芽炒蛋、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	味噌蔬菜拉麵
6	五	薏仁山藥瘦肉湯	肉絲蛋炒飯 、薑絲冬瓜湯、季節水果	香菇肉燥湯麵
9	一	玉米雞肉粥	胚芽米白飯、京醬肉絲、毛豆炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	九份芋圓薯圓湯
10	二	鮮奶吐司 牛奶	十六穀米白飯、 蘿蔔滷肉 、客家小炒、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	什錦烏龍麵
11	三	小籠包 低糖豆漿	咖哩飯 、 丸子湯 、季節水果	四神湯
12	四	鯖魚粥	白飯、紅燒魚丁、 蕃茄炒蛋 、應時青菜、苦瓜排骨湯、季節水果	肉絲冬粉湯
13	五	小蛋糕 牛奶	水餃、蘿蔔湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
16	一	瘦肉粥	胚芽米白飯、粉蒸肉、三杯百頁、應時青菜、結頭菜排骨湯、季節水果	台南意麵
17	二	叻仔魚豆腐羹	十六穀米白飯、蔥香豆鼓魚、炒玉菜、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	肉鬆麵包 低糖紅棗枸杞茶
18	三	竹筍包 低糖黑豆漿	南瓜炒米粉、胡瓜大骨湯、季節水果	青菜水晶餃
19	四	香菇意麵	白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、 鴨肉薑絲湯 、季節水果	關東煮
20	五	餛飩湯	京醬肉絲刈包、新竹貢丸湯、季節水果	八寶粥
23	一	南瓜高麗菜肉絲粥	胚芽米白飯、梅干燒肉、蔥爆豆干、應時青菜、百菇湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯
24	二	水煮蛋 味噌豆腐湯	十六穀米白飯、橙汁雞丁、白菜滷、應時青菜、黃豆芽海帶湯、季節水果	雞絲麵
25	三	包子 牛奶	客家炒板條、 香菇雞湯 、季節水果	叻仔魚粥
26	四	蔬菜粥	南瓜飯、豆腐蒸肉餅、炒三鮮、應時青菜、南瓜濃湯、季節水果	肉羹麵
27	五	小餐包 牛奶	滷肉飯 、 燙青菜 、金針菇湯、季節水果	什錦麵疙瘩
30	一	客家鹹粥	胚芽米白飯、紅娘炒蛋、麵輪燒肉、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	綠豆薏仁湯

* 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。

** 本園餐點豬肉一律使用國產豬食材。

營養師：劉美蓉

