

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

109年12月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	鮮奶吐司 牛奶	十六穀米白飯、結頭菜燒肉、糖醋豆包、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	關東煮
2	三	皮蛋瘦肉粥	客家湯圓、季節水果	小餐包 黑糖薑汁地瓜湯
3	四	竹筍包 低糖豆漿	白飯、蠔油雞丁、花椰肉片、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	叻仔魚肉茸粥
4	五	芋頭米粉湯	什錦炒麵、香菇雞湯、季節水果	蘿蔔糕湯
7	一	玉米肉末粥	胚芽米白飯、京醬肉絲、三色蛋、應時青菜、百菇湯、季節水果	紅豆湯
8	二	叻仔魚豆腐羹	十六穀米白飯、三杯雞、螞蟻上樹、應時青菜、銀芽海帶排骨湯、季節水果	餛飩湯
9	三	鮮奶饅頭 黑豆漿	肉骨茶麵、季節水果	廣東粥
10	四	水煮蛋 養生茶	南瓜飯、紅燒魚、麵輪滷海帶結、應時青菜、結頭菜排骨湯、季節水果	玉米濃湯
11	五	小蛋糕 牛奶	滷肉飯、燙青菜、綜合丸子湯、季節水果	沙茶肉絲湯板條
14	一	麵線羹	胚芽米白飯、紅燒香菇雞、蔥香菜脯蛋、應時青菜、芋頭排骨湯、季節水果	綠豆薏仁湯
15	二	豆沙包 低糖豆漿	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、麻油鮑菇玉米筍、應時青菜、菠菜蛋花湯、季節水果	青菜水餃湯
16	三	香菇瘦肉蛋花粥	蒜香野菇雞肉義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	肉燥湯米粉
17	四	果醬吐司 牛奶	地瓜飯、紅燒魚丁、翡翠豆腐、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	八寶粥
18	五	壽司 味噌豆腐湯	咖哩飯、紫菜叻仔魚湯、季節水果	蔬菜湯麵
21	一	小籠包 牛奶	胚芽米白飯、蘿蔔滷肉、麻婆豆腐、應時青菜、白菜肉羹湯、季節水果	肉絲冬粉湯
22	二	客家湯板條	十六穀米白飯、香椿雞柳、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、玉米結排骨湯、季節水果	肉鬆麵包 枸杞菊花茶
23	三	瘦肉粥	京醬肉絲刈包、枸杞山藥排骨湯、季節水果	香菇意麵
24	四	麵包 牛奶	白飯、蔥爆肉片、蒸蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	咖哩烏龍麵
25	五	小湯包 低糖薏仁漿	水餃、酸辣湯、季節水果	蔬菜粥
28	一	肉燥麵	胚芽米白飯、紅娘炒蛋、滷白菜、應時青菜、福菜肉片湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯
29	二	鯖魚粥	十六穀米白飯、咖哩雞、客家小炒、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果	茶葉蛋 桂圓紅棗茶
30	三	銀絲卷 牛奶	夏威夷炒飯、香菇蘿蔔雞湯、季節水果	什錦魷魚羹
31	四	南瓜高麗菜肉絲粥	白飯、芋頭燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	雞絲麵

* 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

