

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110 年 01 月

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
4	一	香菇雞絲粥	胚芽米白飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	蓮子銀耳湯
5	二	小籠包 低糖薏仁漿	十六穀米白飯、蔥爆豬柳、玉米炒蛋、應時青菜、紫菜豆腐湯、季節水果	綠豆湯
6	三	鮮奶吐司 低糖豆漿	鍋燒雞絲麵、季節水果	山藥瘦肉粥
7	四	餛飩湯	白飯、紅燒魚、清炒花椰菜、應時青菜、結頭菜雞湯、季節水果	肉燥湯米粉
8	五	小餐包 牛奶	香菇肉燥飯、滷蛋、紅棗雞湯、季節水果	青菜蛋花湯餃
11	一	麵線糊	胚芽米白飯、紅燒雞、糖醋豆包、應時青菜、紅蘿蔔排骨湯、季節水果	紅豆湯
12	二	爆漿麵包 低糖豆漿	十六穀米白飯、糖醋魚丁、白菜滷、應時青菜、芥菜雞湯、季節水果	蘿蔔糕湯
13	三	玉米肉末粥	咖哩雞燴飯、菇菇湯、季節水果	青菜餛飩麵
14	四	芝麻包 低糖豆漿	地瓜飯、橙汁豬排、三杯杏鮑菇、應時青菜、海帶銀芽湯、季節水果	香菇意麵
15	五	小蛋糕 牛奶	水餃、玉米濃湯、季節水果	芋頭瘦肉粥
18	一	粿仔條湯	胚芽米白飯、五香滷雞腿、咖哩什蔬、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	叻仔魚粥
19	二	豆沙包 低糖黑豆漿	十六穀米白飯、瓜子蒸肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	燒仙草
20	三	高麗菜滑蛋粥	南瓜炒米粉、蘿蔔排骨湯、季節水果	肉鬆麵包 紅棗枸杞茶
21	四	金橘麵包 牛奶	白飯、彩椒雞丁、麻婆豆腐、應時青菜、南瓜湯、季節水果	關東煮
22	五	水煮蛋 低糖枸杞茶	什錦炒飯、蒜頭雞湯、季節水果	咖哩烏龍麵
25	一	什錦麵疙瘩	胚芽米白飯、蔥爆豬柳、甜豆炒鮑菇、應時青菜、玉米節湯、季節水果	八寶粥
26	二	草莓吐司 牛奶	十六穀米白飯、椒鹽雞、蒸蛋、應時青菜、貢丸湯、季節水果	客家鹹粥
27	三	地瓜粥	炒飯條、味噌豆腐湯、季節水果	肉絲冬粉湯
28	四	貢丸湯麵	南瓜飯、金茸肉絲、香菇滷肉、應時青菜、蘿蔔湯、季節水果	廣東粥
29	五	銀絲卷 低糖豆漿	日式豚骨拉麵、滷油豆腐、季節水果	紅豆紫米粥

* 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