

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110年02月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	
1	一	餛飩湯	胚芽米白飯、香菇雞、客家小炒、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	肉燥湯麵	
2	二	蘿蔔糕湯	十六穀米白飯、糖醋肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	玉米濃湯	
3	三	奶皇包 低糖豆漿	客家炒麵、山藥排骨湯、季節水果	關東煮	
4	四	鮮奶吐司 牛奶	白飯、紅燒魚、蕃茄炒蛋、應時青菜、結頭菜大骨湯、季節水果	芋頭米粉湯	
5	五	鮮蔬麵	水餃、酸辣湯、季節水果	客家鹹粥	
8	一	魷魚羹冬粉	胚芽米白飯、三杯雞、佛跳牆、應時青菜、南瓜濃湯、季節水果	玉米滑蛋粥	
9	二	肉絲湯麵	香菇肉燥飯、滷蛋、紅棗雞湯、季節水果	地瓜甜湯	
10	三	~ ~ 新年快樂 ~ ~			
11	四				
12	五				
15	一				
16	二				
17	三				山藥肉末粥
18	四	蘑菇麵線	地瓜飯、油豆腐燒肉、螞蟻上樹、應時青菜、玉米節湯、季節水果	蘿蔔貢丸湯	
19	五	藍莓麵包 低糖豆漿	南瓜炒米粉、羅宋湯、季節水果	芋香鹹稀飯	
20	六	香菇肉燥麵	滷肉飯、燙青菜、香菇雞湯、季節水果	八寶粥	
22	一	台南意麵	胚芽米白飯、脆皮雞塊、蘿蔔滷麵輪、應時青菜、牛蒡大骨湯、季節水果	綠豆湯	
23	二	豆沙包 牛奶	十六穀米白飯、清蒸魚、四寶肉醬、應時青菜、貢丸湯、季節水果	肉鬆麵包 低糖菊花枸杞茶	
24	三	叻仔魚粥	咖哩烏龍麵、滷蛋、季節水果	皮蛋瘦肉粥	
25	四	大滷麵	南瓜飯、紅燒肉、綜合菇菇、應時青菜、味噌海芽豆腐湯、季節水果	花枝羹湯	
26	五	小籠包 低糖豆漿	什錦炒飯、蘿蔔貢丸湯、季節水果	玉米雞茸粥	

\* 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

