

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110年03月

| 日期 | 星期 | 上午點心           | 午餐                                | 下午點心            |
|----|----|----------------|-----------------------------------|-----------------|
| 1  | 一  | 連假愉快           |                                   |                 |
| 2  | 二  | 鮮奶吐司<br>牛奶     | 十六穀米白飯、新疆炒雞片、冬瓜滷肉、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果 | 綠豆湯             |
| 3  | 三  | 蘿蔔貢丸湯          | 什錦蛋炒飯、百菇湯、季節水果                    | 廣東粥             |
| 4  | 四  | 奶皇包<br>低糖豆漿    | 南瓜飯、黃金鯛魚片、蕃茄炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果    | 什錦麵疙瘩           |
| 5  | 五  | 小籠包<br>味噌海芽豆腐湯 | 客家炒板條、南瓜濃湯、季節水果                   | 關東煮             |
| 8  | 一  | 水煮蛋<br>低糖枸杞茶   | 胚芽米白飯、香滷雞腿、花椰肉片、應時青菜、叻仔魚湯、季節水果    | 芋頭米粉湯           |
| 9  | 二  | 蘿蔔糕湯           | 十六穀米白飯、瓜仔肉、滷白菜、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果    | 麵線糊             |
| 10 | 三  | 銀絲卷<br>低糖菊花茶   | 肉骨茶麵、季節水果                         | 客家粥             |
| 11 | 四  | 鮪魚粥            | 白飯、京醬肉絲、糖醋豆包、應時青菜、薑絲鴨湯、季節水果       | 青菜餛飩湯           |
| 12 | 五  | 小蛋糕<br>牛奶      | 水餃、酸辣湯、季節水果                       | 八寶粥             |
| 15 | 一  | 滑蛋粥            | 胚芽米白飯、荔蒲燒肉、蒜燒凍豆腐、應時青菜、玉米節湯、季節水果   | 紅豆豆花            |
| 16 | 二  | 叻仔魚蔬菜粥         | 十六穀米白飯、豆酥蒸魚、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果 | 玉米濃湯            |
| 17 | 三  | 小餐包<br>低糖豆漿    | 夏威夷炒飯、青菜蛋花湯、季節水果                  | 肉絲冬粉湯           |
| 18 | 四  | 客家湯板條          | 白飯、客家小炒、西芹炒甜不辣、應時青菜、玉菜蛋花湯、季節水果    | 蓮子銀耳湯           |
| 19 | 五  | 小肉包<br>低糖薏仁漿   | 親子丼飯、紫菜叻仔魚湯、季節水果                  | 皮蛋瘦肉粥           |
| 22 | 一  | 芋香瘦肉粥          | 胚芽米白飯、蒜頭雞、涼薯炒蛋、季節水果、蘿蔔大骨湯、季節水果    | 紅豆紫米湯           |
| 23 | 二  | 黑糖饅頭<br>低糖薏仁漿  | 十六穀米白飯、黃豆海帶燒肉、三杯雞、應時青菜、香菇雞湯、季節水果  | 茶葉蛋<br>低糖決明子茶   |
| 24 | 三  | 壽司<br>味噌湯      | 咖哩飯、青菜豆腐蛋花湯、季節水果                  | 陽春麵             |
| 25 | 四  | 玉兔包<br>牛奶      | 地瓜飯、蠔油肉片、薑絲菇耳、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果     | 山藥排骨湯           |
| 26 | 五  | 魷魚羹湯           | 日式豚骨拉麵、滷蛋、季節水果                    | 菜脯粥             |
| 29 | 一  | 油豆腐細粉湯         | 胚芽米白飯、糖醋肉、玉米炒蛋、應時青菜、福菜肉片湯、季節水果    | 四寶甜湯            |
| 30 | 二  | 玉米雞茸粥          | 十六穀米白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、味噌銀魚湯、季節水果     | 肉鬆麵包<br>低糖桂圓紅棗茶 |
| 31 | 三  | 芝麻包<br>低糖豆漿    | 肉絲蛋炒飯、百菇湯、季節水果                    | 青菜湯餃            |

\* 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

