

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110年04月

| 日期 | 星期 | 上午點心          | 午餐                                | 下午點心          |
|----|----|---------------|-----------------------------------|---------------|
| 1  | 四  | 果醬吐司<br>牛奶    | 白飯、玉米雞、黃瓜肉片、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果       | 綠豆湯           |
| 2  | 五  | 清明連續假期愉快      |                                   |               |
| 5  | 一  |               |                                   |               |
| 6  | 二  | 玉米濃湯          | 十六穀米白飯、橙汁里肌、柴魚花椰、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果  | 芋頭湯米粉         |
| 7  | 三  | 滑蛋粥           | 客家炒飯、香菇雞湯、季節水果                    | 麵線糊           |
| 8  | 四  | 黑糖饅頭<br>低糖枸杞茶 | 地瓜飯、炒叻仔魚、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、銀芽海帶大骨湯、季節水果  | 青菜餛飩湯         |
| 9  | 五  | 小蛋糕<br>牛奶     | 義大利肉醬麵、菇菇湯、季節水果                   | 客家鹹粥          |
| 12 | 一  | 皮蛋瘦肉粥         | 胚芽米白飯、粉蒸肉、白菜滷、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果     | 紅豆湯           |
| 13 | 二  | 花枝羹麵          | 十六穀米白飯、蘿蔔滷肉、蒸蛋、應時青菜、金針菇排骨湯、季節水果   | 肉絲板條湯         |
| 14 | 三  | 小籠包<br>低糖牛奶   | 水餃、酸辣湯、季節水果                       | 叻仔魚粥          |
| 15 | 四  | 米苔目湯          | 白飯、瓜子肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果      | 八寶粥           |
| 16 | 五  | 廣東粥           | 什錦炒飯、綜合丸子湯、季節水果                   | 陽春麵           |
| 19 | 一  | 水煮蛋<br>菊花茶    | 胚芽米白飯、蠔油雞柳、什錦豆腐、應時青菜、胡瓜大骨湯、季節水果   | 青菜湯餃          |
| 20 | 二  | 魷魚羹湯          | 十六穀米白飯、紅燒肉、芹香豆包、應時青菜、翡翠銀魚蛋花湯、季節水果 | 冰糖蓮子銀耳湯       |
| 21 | 三  | 蘿蔔糕湯          | 滷肉飯、滷筍絲、南瓜湯、季節水果                  | 貢丸意麵          |
| 22 | 四  | 芝麻包<br>低糖決明子茶 | 南瓜飯、鳳梨咕咾肉、三色蛋、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果     | 豆花甜湯          |
| 23 | 五  | 小兔包<br>低糖牛奶   | 肉絲炒米粉、香菇雞湯、季節水果                   | 糙米鮮肉粥         |
| 26 | 一  | 玉米雞蓉粥         | 胚芽米白飯、椒鹽魚丁、蒸蛋、應時青菜、味噌海芽湯、季節水果     | 什錦麵疙瘩         |
| 27 | 二  | 肉燥湯麵          | 十六穀米白飯、咖哩雞、鮮菇雲耳肉片、應時青菜、金針肉絲湯、季節水果 | 紅豆紫米湯         |
| 28 | 三  | 鮮奶饅頭<br>低糖豆漿  | 什錦炒麵、山藥排骨湯、季節水果                   | 蔬菜鮪魚粥         |
| 29 | 四  | 蘿蔔貢丸湯         | 白飯、香菇雞、客家小炒、應時青菜、玉米節湯、季節水果        | 肉鬆麵包<br>低糖菊花茶 |
| 30 | 五  | 五一勞動 補休一天     |                                   |               |

\* 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

