

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110年05月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	芙蓉絲瓜麵線	胚芽米白飯、豆干燒肉、雙色蒸蛋、應時青菜、金針菇排骨湯、季節水果	綠豆粉條湯
4	二	銀絲卷 牛奶	十六穀米白飯、紅燒魚、毛豆肉茸、應時青菜、酸辣湯、季節水果	客家鹹粥
5	三	藍莓麵包 枸杞茶	炒金瓜米粉、貢丸湯、季節水果	香菇瘦肉粥
6	四	壽司 低糖豆漿	地瓜飯、三杯雞、芝麻長豆、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	關東煮
7	五	青菜餛飩湯	水餃、菇菇湯、季節水果	仙草蜜
10	一	廣東粥	胚芽米白飯、瓜仔肉、滑蛋三絲、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	麵線羹
11	二	草莓吐司 牛奶	十六穀米白飯、豆瓣雞、桂竹筍炒肉絲、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	陽春麵
12	三	黑糖饅頭 低糖豆漿	客家炒飯條、大黃瓜排骨湯、季節水果	高麗菜瘦肉粥
13	四	什錦米苔目	白飯、子薑肉絲、蒸蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	紅豆湯
14	五	小蛋糕 牛奶	咖哩飯、青木瓜排骨湯、季節水果	貢丸意麵
17	一	肉燥麵	胚芽米白飯、糖醋魚丁、蔥香菜脯蛋、應時青菜、福菜竹筍湯、季節水果	茶葉蛋 低糖菊花茶
18	二	鮮奶吐司 低糖黑豆漿	揚州炒飯、紫菜蛋花湯、季節水果	蔬菜粥
19	三	玉米濃湯	什錦蛋炒飯、香菇雞湯、季節水果	青菜湯餃
20	四	小籠包 牛奶	白飯、洋蔥豬排、玉菜甜不辣、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	雞蓉粥
21	五	水煮蛋 低糖決明子茶	青醬雞肉義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	蘿蔔糕湯
24	一	清粥小菜	胚芽米白飯、滷雞腿、什錦豆包絲、應時青菜、胡瓜大骨湯、季節水果	餛飩麵
25	二	奶皇包 低糖豆漿	十六穀米白飯、梅干蒸肉餅、洋蔥炒蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果	豆花甜湯
26	三	地瓜瘦肉粥	客家炒麵、牛蒡排骨湯、季節水果	肉羹湯
27	四	咖哩烏龍麵	白飯、粟蒲燒肉、香拌素雞、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果	肉鬆麵包 低糖洛神花茶
28	五	玉兔包 牛奶	滷肉飯、滷筍干、味噌銀魚豆腐湯、季節水果	八寶粥
31	一	吻仔魚粥	胚芽米白飯、蠔油雞柳、蘿蔔炒蛋、應時青菜、莧菜豆腐湯、季節水果	魷魚羹麵

* 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