

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110 年 06 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	客家米苔目	十六穀米白飯、洋蔥豬排、莧菜吻仔魚、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	仙草甜湯
2	三	鍋燒意麵	滷肉飯、滷蛋、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	檸檬愛玉
3	四	湯板條	白飯、糖醋多利魚、玉米火腿炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	茶葉蛋 枸杞茶
4	五	小籠包 薏仁漿	炸醬麵、貢丸湯、季節水果	什錦肉羹麵
7	一	芋頭米粉湯	胚芽米白飯、三杯雞、客家紫茄、應時青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	紅豆湯
8	二	奶黃包 低糖豆漿	十六穀米白飯、蟬子肉、蕃茄炒蛋、應時青菜、刺瓜排瓜湯	火腿玉米濃湯
9	三	廣東粥	水餃、酸辣湯、季節水果	什錦麵疙瘩
10	四	蘿蔔糕湯	白飯、滷雞腿、清炒絲瓜、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	米苔目甜湯
11	五	小蛋糕 牛奶	什錦炒飯、香菇雞湯、季節水果	綠豆湯
14	一	～端午節連續假期～		
15	二	玉米肉末粥	胚芽米白飯、三杯雞、蒸蛋、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	水煮蛋 低糖洛神花茶
16	三	瓠瓜肉絲鹹粥	什錦炒麵、貢丸湯、季節水果	餛飩湯
17	四	小肉包 低糖豆漿	白飯、糖醋魚丁、金沙豆腐、應時青菜、玉米節湯、季節水果	青菜吻仔魚粥
18	五	玉兔包 低糖豆漿	咖喱飯、冬瓜排骨湯、季節水果	肉燥湯米粉
21	一	台南意麵	胚芽米白飯、紅燒魚、菜脯蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	山藥排骨湯
22	二	黑糖饅頭 低糖豆漿	十六穀米白飯、芝麻雞排、黃瓜甜條、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	青菜湯餃
23	三	清粥小菜	客家炒板條、蕃茄蛋花湯、季節水果	關東煮
24	四	絲瓜麵線	白飯、洋蔥炒豬柳、糖醋豆包、應時青菜、鮮筍排骨湯、季節水果	藍莓麵包 低糖菊花茶
25	五	爆漿麵包 低糖豆漿	親子丼飯、日式味噌湯、季節水果	八寶粥
28	一	蔬菜瘦肉粥	胚芽米白飯、橙汁雞柳、木須肉絲、應時青菜、胡瓜排骨湯、季節水果	陽春麵
29	二	油豆腐冬粉	十六穀米白飯、黃豆海結燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、白菜肉羹湯、季節水果	小餐包 山粉圓甜湯
30	三	果醬吐司 牛奶	肉醬義大利麵、玉米濃湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥

* 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

