

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110 年 07 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	四	鍋燒意麵	白飯、紅燒魚、蕃茄炒蛋、應時青菜、玉米節湯、季節水果	綠豆湯
2	五	芙蓉絲瓜麵線	水餃、什錦肉羹湯、季節水果	藍莓麵包 仙草甜湯
5	一	餛飩湯	胚芽米白飯、蔥燒雞腿、菇菇肉片、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	四寶甜湯
6	二	果醬吐司 低糖豆漿	十六穀米白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	什錦米苔目
7	三	玉米濃湯	木須肉絲炒麵、貢丸湯、季節水果	山藥排骨粥
8	四	蘿蔔糕湯	咖喱飯、刺瓜大骨湯、季節水果	檸檬愛玉
9	五	小蛋糕 牛奶	南瓜炒米粉、香菇雞湯、季節水果	長豆粥
12	一	玉米雞蓉粥	胚芽米白飯、糖醋肉、豆瓣豆腐、應時青菜、海帶黃豆芽湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯
13	二	客家板條	十六穀米白飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	紅豆湯
14	三	地瓜瘦肉粥	味噌豚骨拉麵、季節水果	小餐包 低糖仙草茶
15	四	黑糖饅頭 牛奶	白飯、蒜頭雞、銀魚炒蛋干、應時青菜、絲瓜蛋花湯、季節水果	蔬菜粥
16	五	小籠包 低糖豆漿	青醬義大利麵、玉米濃湯、季節水果	蔬菜麵疙瘩
19	一	榨菜肉絲冬粉	胚芽米白飯、日式豬排、刺瓜炒貢丸、應時青菜、菇菇湯、季節水果	紅豆紫米粥
20	二	壽司 味噌豆腐湯	十六穀米白飯、薑味雞片、海茸肉絲、應時青菜、酸辣湯、季節水果	香菇意麵
21	三	奶黃包 低糖豆漿	肉絲炒板條、蓮藕排骨湯、季節水果	玉米棒 仙草蜜
22	四	廣東粥	白飯、客家鹹豬肉、黃瓜甜條、應時青菜、金針肉絲湯、季節水果	肉燥湯米粉
23	五	玉兔包 牛奶	照燒雞肉蓋飯、紫菜吻仔魚湯、季節水果	水煮蛋 菊花枸杞茶
26	一	皮蛋瘦肉粥	胚芽米白飯、馬鈴薯燉肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、黃瓜魚羹湯、季節水果	豆花甜湯
27	二	清粥小菜	十六穀米白飯、蠔油雞丁、滑蛋三絲、應時青菜、鴨肉酸菜湯、季節水果	關東煮
28	三	鮮奶饅頭 牛奶	肉骨茶麵、季節水果	芋頭瘦肉粥
29	四	竹筍包 低糖豆漿	白飯、紅燒魚、豆瓣紫茄、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	肉羹麵線
30	五	豆沙包 牛奶	咖哩雞肉飯、味噌豆腐湯、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

