

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110 年 08月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
2	一	叻仔魚粥	胚芽米白飯、粉蒸肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、刺瓜貢丸湯、季節水果	水煮蛋 菊花枸杞茶
3	二	客家米苔目湯	十六穀米白飯、檸檬雞柳、黃豆燉海帶結、應時青菜、鮮筍排骨湯、季節水果	仙草蜜
4	三	豆沙包 低糖豆漿	水餃、酸辣湯、季節水果	玉米肉末粥
5	四	青菜餛飩湯	白飯、香蔥豆鼓雞、三杯菇菇、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	爆漿麵包 低糖菊花茶
6	五	果醬吐司 牛奶	客家炒麵條、牛蒡排骨湯、季節水果	麵線糊
9	一	皮蛋瘦肉粥	胚芽米白飯、糖醋魚條、蒸蛋、應時青菜、瓠瓜肉絲湯、季節水果	紅豆湯
10	二	蘿蔔糕湯	十六穀米白飯、滷雞腿、塔香茄子、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	貢丸意麵
11	三	清粥小菜	什錦炒飯、百菇湯、季節水果	藍莓麵包 低糖枸杞茶
12	四	小肉包 低糖決明子茶	白飯、蒜泥白肉、茄汁豆包、應時青菜、鳳梨苦瓜排骨湯、季節水果	綠豆湯
13	五	小蛋糕 牛奶	義大利肉醬麵、南瓜濃湯、季節水果	米粉湯
16	一	黑糖饅頭 低糖豆漿	白飯、鳳梨燒雞、蒸蛋、應時青菜、海牙蛋花湯、季節水果	雞絲麵
17	二	玉米濃湯	白飯、玉米炒蛋、粉蒸肉、應時青菜、貢丸湯、季節水果	蔬菜粥
18	三	滑蛋雞絲粥	咖哩飯、紫菜叻仔魚湯、季節水果	冬粉肉絲湯
19	四	絲瓜麵線	白飯、脆皮雞排、絲瓜滑蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	關東煮
20	五	蘋果麵包 牛奶	日式豚骨拉麵、滷豆干與海帶、季節水果	豆花甜湯
23	一	竹筍粥	白飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	仙草蜜
24	二	肉絲湯麵	白飯、馬鈴薯燉肉、木耳炒鮮菇、應時青菜、牛蒡雞湯、季節水果	客家板條
25	三	奶皇包 低糖枸杞茶	滷肉飯、燙青菜、青木瓜排骨湯、季節水果	竹筍肉絲冬粉湯
26	四	黑糖饅頭 牛奶	白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、海芽豆腐湯、季節水果	什錦肉羹湯
27	五	肉燥湯米粉	水餃、新竹貢丸湯、季節水果	米苔目甜湯
30	一	香菇瘦肉粥	白飯、咕咾肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	八寶粥
31	二	小肉包 低糖豆漿	白飯、紫蘇雞、香菇滷肉、應時青菜、玉米結湯、季節水果	茶葉蛋 檸檬愛玉湯

* 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

