

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110 年 09 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	長豆肉絲稀飯	西西里義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	檸檬愛玉
2	四	小籠包 低糖豆漿	白飯、豆乾燒肉、西芹炒甜不辣、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	麵線羹
3	五	什錦米苔目	滷肉飯、滷筍干、滷蛋、蘿蔔貢丸湯、季節水果	關東煮
6	一	陽春麵	胚芽米白飯、蔥燒雞腿、滷白菜、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	四寶地瓜甜湯
7	二	黑糖饅頭 牛奶	十六穀米白飯、椒鹽魚丁、洋蔥炒蛋、應時青菜、銀芽海帶大骨湯、季節水果	蘿蔔貢丸湯
8	三	蘿蔔糕湯	肉絲炒麵、蓮藕排骨湯、季節水果	玉米肉茸粥
9	四	鮮奶吐司 低糖枸杞茶	白飯、蒜泥白肉、開陽瓠瓜、應時青菜、蘿蔔魚羹湯、季節水果	仙草蜜
10	五	小蛋糕 牛奶	南瓜炒米粉、香菇雞湯、季節水果	綠豆薏仁湯
11	六	芋頭粥	白飯、香菇雞、客家紫茄、應時青菜、味噌海芽豆腐湯、季節水果	肉絲湯麵
13	一	皮蛋瘦肉粥	胚芽米白飯、滷雞翅、蔥燒豆腐、應時青菜、刺瓜貢丸湯、季節水果	紅豆湯
14	二	鍋燒意麵	十六穀米白飯、沙茶豬柳、三杯杏鮑菇、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	水煮蛋 低糖決明子茶
15	三	小餐包 牛奶	客家炒板條、薑絲鴨肉湯、季節水果	廣東粥
16	四	壽司 味噌豆腐湯	白飯、梅干蒸肉餅、清炒絲瓜、應時青菜、玉米大骨湯、季節水果	餛飩湯
17	五	什錦粥	白醬鮮菇燉飯、羅宋湯、季節水果	月餅 低糖菊花枸杞茶
20	一	中秋連續假期		
21	二			
22	三	清粥小菜	日式咖哩烏龍燴麵、冬瓜貢丸湯、季節水果	地瓜甜湯
23	四	小饅頭 牛奶	白飯、芋頭燒肉、吻仔魚炒蛋、應時青菜、玉米節湯、季節水果	什錦麵疙瘩
24	五	果醬吐司 牛奶	照燒雞柳燴飯、玉米濃湯、季節水果	油豆腐細粉
27	一	南瓜小米粥	胚芽米白飯、瓜仔肉、什錦豆包絲、應時青菜、百菇湯、季節水果	肉鬆麵包 低糖紅棗枸杞茶
28	二	銀絲卷 牛奶	十六穀米白飯、子薑肉絲、蔥花煎蛋、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	紅豆紫米粥
29	三	肉羹米粉	水餃、酸辣湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
30	四	鮪魚粥	白飯、五香豆乾滷肉、蒸蛋、應時青菜、青木瓜排骨湯、季節水果	蓮子銀耳甜湯

* 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

