

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

110 年 12 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	皮蛋瘦肉粥	日式味噌拉麵、季節水果	麵包+牛奶
2	四	銀絲卷+低糖豆漿	白飯、蠔油豬柳、三色豆腐、應時青菜、福菜筍片湯、季節水果	茶葉蛋 地瓜薑湯
3	五	客家板條	滷肉飯、滷蛋、香菇冬瓜雞湯、季節水果	麵包 紅棗銀耳湯
6	一	叻仔魚粥	胚芽米白飯、滷雞腿、咖哩紛絲煲、應時青菜、海芽豆腐湯、季節水果	紅豆湯
7	二	果醬吐司 牛奶	十六穀米白飯、三杯雞、紅絲炒蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	蘿蔔糕湯
8	三	壽司+低糖豆漿	水餃、酸辣湯、季節水果	芋頭米粉湯
9	四	麵線羹	白飯、紅燒雞肉、西芹炒甜條、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	豆花甜湯
10	五	小蛋糕+牛奶	肉絲蛋炒飯、蘿蔔貢丸湯、季節水果	餛飩湯
13	一	玉米肉末粥	胚芽米白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、味噌海芽湯、季節水果	關東煮
14	二	小饅頭+低糖豆漿	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、戴帽豆腐、應時青菜、南瓜湯、季節水果	綠豆湯
15	三	香菇肉絲粥	炸醬麵、玉米濃湯、季節水果	鴨肉冬粉
16	四	肉鬆麵包+牛奶	南瓜飯、油蔥雞柳、滷豆包、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	肉羹湯
17	五	肉燥麵	胚芽米白飯、洋蔥肉片、三杯麵腸、應時青菜、玉米節排骨湯、季節水果	地瓜甜湯
20	一	水煮蛋 低糖決明子茶	咖哩飯、蘿蔔排骨湯、季節水果	紅豆薏仁湯
21	二	瘦肉粥	十六穀米白飯、雙冬燒雞、涼薯肉絲、應時青菜、豆腐蛋花湯、季節水果	湯米粉
22	三	清粥小菜	揚州炒飯、蒜頭雞湯、季節水果	肉骨茶麵
23	四	鮭魚粥	白飯、鱸子肉、三色蛋、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	炸雞塊 低糖枸杞茶
24	五	蔬菜麵疙瘩	日醬肉絲刈包、刈菜雞湯、季節水果	菠菜小米粥
27	一	山藥排骨粥	胚芽米白飯、玉米雞丁、蒸蛋、應時青菜、味噌海帶銀芽湯、季節水果	玉米濃湯
28	二	小餐包+牛奶	十六穀米白飯、蔥爆里肌、香芹天婦羅、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	芋香鹹粥
29	三	黑糖饅頭+低糖豆漿	金瓜炒米粉、紅棗雞湯、季節水果	台南擔仔麵
30	四	地瓜瘦肉粥	白飯、黃豆海結燒肉、蔥香菜脯蛋、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	蘑菇義大利麵

* 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

