

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

111 年 10 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	叻仔魚粥	胚芽米白飯、三杯雞、咖哩粉絲煲、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	四寶湯
4	二	果醬吐司 低糖豆漿	十六穀米白飯、紅K蒸肉餅、炒絲瓜、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	肉絲湯麵
5	三	小湯包 低糖米漿	什錦肉絲炒麵、大黃瓜魚丸湯、季節水果	仙草米苔目
6	四	客家湯板條	白飯、豆醬淋魚、蕃茄炒蛋、應時青菜、蘿蔔貢丸湯、季節水果	餛飩湯
7	五	什錦瘦肉粥	水餃、酸辣湯、季節水果	關東煮
10	一	雙十節連續假期		
11	二	貢丸湯	十六股米白飯、馬鈴薯燉肉、麻婆豆腐、應時青菜、南瓜湯、季節水果	擔仔麵
12	三	鍋燒意麵	義大利通心粉、玉米濃湯、季節水果	檸檬愛玉
13	四	壽司 味噌豆腐湯	白飯、蠔油雞柳、蔥燒豆包、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	長豆粥
14	五	小蛋糕 牛奶	咖哩飯、青木瓜雞湯、季節水果	芋頭粥
17	一	玉米濃湯	胚芽米白飯、蔥爆肉片、紅燒芋頭、應時青菜、玉菜蛋花湯、季節水果	紅豆紫米粥
18	二	地瓜粥 肉鬆	十六股米白飯、雙冬燒雞、三色蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果	油豆腐細粉
19	三	蘿蔔糕湯	玉米火腿蛋炒飯、枸杞山藥排骨湯、季節水果	豆花甜湯
20	四	客家米苔目	白飯、紅燒魚、紅絲炒蛋、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	什錦貢丸湯
21	五	爆漿麵包 牛奶	肉骨茶麵、季節水果	玉米滑蛋粥
24	一	客家麵線	胚芽米白飯、咖哩紅蘿蔔雞、芝麻海芽滑蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	紅豆湯
25	二	清粥小菜	十六股米白飯、蔥爆里肌、香芹天婦羅、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	大滷麵
26	三	雞絲湯麵	炒金瓜米粉、蓮藕排骨湯、季節水果	鮭魚粥
27	四	鮮奶吐司 牛奶	白飯、黃豆海結燒肉、紅蘿蔔燒肉、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	麵線糊
28	五	青菜肉絲冬粉	照燒雞柳堡、玉米濃湯	茶葉蛋 低糖菊花茶
31	一	香菇意麵	胚芽米白飯、毛豆雞丁、蒸蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	廣東粥

* 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

