

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

112年07月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	清粥小菜 肉鬆、豆漿	十六穀米白飯、天香苗味雞、四季豆肉末、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	蒲仔肉絲粥
4	二	果醬吐司 牛奶	胚芽米白飯、油豆腐燒肉、蒸蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	紅豆湯
5	三	叻仔魚蔬菜粥	咖哩飯、日式味噌湯、季節水果	芋頭米粉湯
6	四	芙蓉絲瓜麵線	白飯、紅燒雞柳、五彩滑蛋、應時青菜、苦瓜排骨湯、季節水果	仙草米苔目
7	五	銀絲卷 洛神花茶	味噌豚骨拉麵、季節水果	什錦麵疙瘩
10	一	餛飩湯	十六穀米白飯、滷雞腿、客家紫茄、應時青菜、胡瓜魚丸湯、季節水果	四寶甜湯
11	二	饅頭 薏仁漿	胚芽米飯白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、海芽豆腐湯、季節水果	蔬菜鮭魚粥
12	三	山藥瘦肉粥	肉骨茶麵、滷味、季節水果	客家米苔目湯
13	四	蘿蔔糕湯	白飯、咖哩雞、菜脯蛋、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	綜合丸子湯
14	五	小蛋糕 菊花茶	揚州炒飯、香菇雞湯、季節水果	紅豆QQ湯
17	一	玉米雞茸粥	十六穀米白飯、糖醋肉、豆瓣豆腐、應時青菜、銀芽海帶排骨湯、季節水果	竹筍肉絲麵線
18	二	麵包 米漿	胚芽米白飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、刺瓜魚丸湯、季節水果	麥克雞塊 仙草茶
19	三	客家板條	水餃、酸辣湯、季節水果	擔仔麵
20	四	小籠包 養生茶	白飯、蒜頭雞、陰鼓銀魚豆干、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	蓮藕薏仁排骨湯
21	五	竹筍肉絲冬粉	番茄肉醬義大利麵、玉米濃湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
24	一	肉絲湯麵	十六穀米白飯、日式豬排、瓠瓜炒貢丸、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯
25	二	竹筍包 豆漿	胚芽米白飯、薑味雞片、海茸肉絲、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	關東煮
26	三	玉米濃湯	南瓜炒米粉、竹筍排骨湯、季節水果	豆花甜湯
27	四	絲瓜瘦肉粥	白飯、蔥爆豬肉片、黃瓜炒甜條、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	檸檬愛玉甜湯
28	五	廣東粥	照燒雞肉蓋飯、紫菜叻仔魚湯、季節水果	香菇肉燥麵
31	一	陽春麵	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、玉米炒蛋、應時青菜、刺瓜貢丸湯、季節水果	水煮蛋 桂圓紅棗甜湯

* 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

