

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

112年08月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	豆沙包 豆漿	胚芽米白飯、咖哩雞、黃豆燉海帶節、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	玉米棒 枸杞菊花茶
2	三	青菜地瓜瘦肉粥	滷肉飯、滷蛋、炒高麗菜、冬瓜排骨湯、季節水果	綠豆湯
3	四	銀絲卷 牛奶	白飯、蘿蔔滷肉、蒸蛋、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	檸檬愛玉湯
4	五	絲瓜滑蛋粥	客家炒麵、香菇雞湯、季節水果	青菜餛飩湯
7	一	清粥小菜 肉鬆、豆漿	十六穀米白飯、糖醋魚塊、紅絲炒蛋、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	水煮蛋 仙草茶
8	二	肉包 豆漿	胚芽米飯白飯、滷雞腿、玉米炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	台南擔仔麵
9	三	絲瓜麵	什錦炒飯、百菇湯、季節水果	廣東粥
10	四	小蛋糕 枸杞茶	白飯、瓜仔肉、茄汁豆包、應時青菜、羅宋湯、季節水果	米苔目甜湯
11	五	油豆腐細粉湯	番茄義大利肉醬麵、南瓜蔬菜湯、季節水果	山藥排骨粥
14	一	滑蛋雞絲麵	十六穀米白飯、鳳梨燒雞、紅燒豆腐、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	豆花甜湯
15	二	鍋燒意麵	胚芽米白飯、麵輪燒肉、玉米炒蛋、應時青菜、竹筍香菇雞湯、季節水果	什錦麵疙瘩
16	三	板條湯	咖哩飯、紫菜吻仔魚湯、季節水果	芋頭西米奶露
17	四	饅頭 豆漿	白飯、脆皮雞排、絲瓜滑蛋、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	餛飩湯麵
18	五	小餐包 洛神花茶	日式豚骨拉麵、滷味〈烏蛋、海結、豆干〉、季節水果	關東煮
21	一	鴨肉細粉湯	十六穀米白飯、紅燒雞、番茄炒蛋、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	八寶粥
22	二	小兔包 決明子茶	胚芽米白飯、豆干燒肉、木耳炒鮮菇、應時青菜、牛蒡雞湯、季節水果	麵線羹
23	三	瓠瓜肉絲粥	酢醬麵、滷蛋、新竹貢丸湯、季節水果	仙草米苔湯
24	四	黑糖饅頭 豆漿	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
25	五	肉燥米粉湯	揚州炒飯、青木瓜排骨湯、季節水果	什錦湯餃
28	一	皮蛋瘦肉粥	十六穀米白飯、咕咾肉、吻仔魚炒蛋、應時青菜、魚丸湯、季節水果	紅豆QQ湯
29	二	芋頭米粉湯	胚芽米白飯、蒜頭雞、海茸肉絲、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果	茶葉蛋 蘿蔔貢丸湯
30	三	芝麻包 豆漿	客家炒麵、香菇蘿蔔鴨肉湯、季節水果	玉米瘦肉蛋花粥
31	四	吻仔魚粥	白飯、紅燒肉片、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、刺瓜肉羹湯、季節水果	麵包 玉米濃湯

\* 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