

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

112年10月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
2	一	芙蓉雞絲粥	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、螞蟻上樹、應時青菜、蘿蔔魚丸湯、季節水果	綠豆QQ湯
3	二	爆漿麵包 菊花茶	胚芽米白飯、鹽酥魚塊、蘿蔔滷肉、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	肉羹麵線
4	三	果醬吐司 枸杞茶	肉絲炒麵、蘿蔔排骨湯、季節水果	瓠瓜肉絲粥
5	四	豆沙包 豆奶	白飯、三杯雞、糖醋豆包、應時青菜、菇菇湯、季節水果	八寶粥
6	五	蘿蔔貢丸湯	日式豬肉丼飯、日式味噌湯、季節水果	餛飩湯
9	一	雙十國慶連假		
10	二			
11	三	蕃茄湯餃	炸醬乾麵、玉米排骨湯、季節水果	鯖魚蔬菜粥
12	四	包子 豆漿	白飯、鳳梨咕咾肉、滷油豆腐、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	餛飩湯麵
13	五	小蛋糕 牛奶	客家炒飯條、黃瓜大骨湯、季節水果	芋頭鹹湯
16	一	台南擔仔麵	十六穀米白飯、洋蔥雞柳、香蔥菜脯蛋、應時青菜、玉米濃湯、季節水果	吻仔魚粥
17	二	芝麻包 豆奶	胚芽米白飯、京醬肉絲、茄汁豆包、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	鍋燒意麵
18	三	肉羹冬粉	蕃茄義大利麵、蘑菇濃湯、季節水果	枸杞絲瓜麵線
19	四	香菇意麵	白飯、西芹炒雞肉、毛豆干丁、應時青菜、羅宋湯、季節水果	紅豆QQ湯
20	五	廣東粥	水餃、酸辣湯、季節水果	芋香西米奶露
23	一	肉絲湯麵	十六穀米白飯、粉蒸肉、客家小炒、應時青菜、薑絲冬瓜排骨湯、季節水果	黑糖薑汁地瓜
24	二	清粥小菜 肉鬆、豆漿	胚芽米白飯、蠔油雞丁、三杯杏鮑菇、應時青菜、青菜豆腐湯、季節水果	關東煮
25	三	麵包 牛奶	揚州炒飯、牛蒡排骨湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
26	四	雞絲麵	白飯、糖醋肉、什錦豆包絲、應時青菜、蓮藕排骨湯、季節水果	山藥排骨粥
27	五	鮮奶饅頭 豆漿	肉絲蛋炒飯、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	蘑菇義大利麵
30	一	香菇肉茸粥	十六穀米白飯、鹽酥雞、滷海結豆干、應時青菜、味噌海芽湯、季節水果	豆花甜湯
31	二	鮮奶吐司 牛奶	胚芽米白飯、麵筋燒肉、玉菜炒天婦羅、應時青菜、綜合丸子湯、季節水果	客家湯飯條

* 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