

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113 年 07 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	一	皮蛋瘦肉粥	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、毛豆滑蛋、應時青菜、瓠瓜魚丸湯、季節水果	西米奶露
2	二	小籠包 豆漿	胚芽米白飯、天香回味雞、芹香豆包、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	擔仔麵
3	三	水煮蛋 枸杞茶	咖哩雞肉燴飯、日式味噌湯、季節水果	山藥排骨湯
4	四	枸杞絲瓜麵線	白飯、台式滷肉、客家茄子、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	什錦湯餃
5	五	地瓜粥 肉鬆	肉絲炒麵、青菜蛋花湯、季節水果	豆花甜湯
8	一	青菜餛飩湯	十六穀米白飯、蔥爆雞丁、三杯鮑菇肉片、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	八寶粥
9	二	鮪魚稀飯	胚芽米白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	咖哩拉麵
10	三	黑糖饅頭 洛神花茶	味噌豚骨拉麵、滷蛋、季節水果	桂圓紅棗銀耳 蓮子湯
11	四	玉米濃湯	白飯、咖哩肉、香蔥菜脯蛋、應時青菜、酸菜鴨肉湯、季節水果	肉燥米粉湯
12	五	小蛋糕 決明子茶	揚州炒飯、竹筍雞湯、季節水果	山藥排骨粥
15	一	玉米雞茸粥	十六穀米白飯、糖醋肉、豆瓣豆腐、應時青菜、海帶黃豆芽湯、季節水果	綠豆薏仁湯
16	二	鮮奶吐司 牛奶	胚芽米白飯、滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、黃瓜排骨湯、季節水果	雞塊、薯條 仙草茶
17	三	麵線糊	香菇滷肉飯、滷蛋、炒高麗菜、貢丸湯、季節水果	雞絲麵
18	四	小餐包 養生茶	白飯、蒜頭雞、糖醋豆包、應時青菜、絲瓜蛋花湯、季節水果	大滷麵
19	五	芋頭小饅頭 豆漿	炸醬麵、玉米濃湯、季節水果	廣東粥
22	一	榨菜肉絲冬粉	十六穀米白飯、麵輪燒肉、玉米炒蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	叻仔魚粥
23	二	爆漿麵包 麥茶	胚芽米白飯、薑抱雞片、黃瓜素雞、應時青菜、羅宋湯、季節水果	麵線糊
24	三	壽司 味噌豆腐湯	南瓜米粉、蓮藕排骨湯、季節水果	紅豆紫米粥
25	四	瓠瓜肉茸粥	白飯、彩椒肉片、芝麻海芽滑蛋、應時青菜、金針肉絲湯、季節水果	什錦烏龍麵
26	五	銀絲卷 豆奶	翡翠炒飯、紫菜蛋花湯、季節水果	肉羹湯
29	一	陽春麵	十六穀米白飯、瓜仔肉、蒸蛋、應時青菜、冬瓜薑絲湯、季節水果	四神湯
30	二	糙米山藥瘦肉 粥	胚芽米白飯、蠔油雞丁、海茸肉絲、應時青菜、蘿蔔貢丸湯、季節水果	茶葉蛋 冬瓜仙草蜜
31	三	果醬吐司 桂圓紅棗茶	水餃、酸辣湯、季節水果	關東煮

* 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

