

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113 年 08 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	四	蘿蔔糕湯	白飯、蒜頭雞、三杯杏鮑菇、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	綠豆湯
2	五	芝麻包 豆漿	滑蛋豬肉燴飯、香菇竹筍雞湯、季節水果	黑糖薑汁地瓜
5	一	高麗菜瘦肉粥	白飯、薑絲蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、瓠瓜肉絲湯、季節水果	陽春麵
6	二	肉燥湯麵	白飯、滷雞腿、蒸蛋、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	檸檬愛玉湯
7	三	小兔包 枸杞茶	什錦蛋炒飯、百菇湯、季節水果	地瓜瘦肉粥
8	四	青菜餛飩湯	白飯、瓜仔肉、玉米炒蛋、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	仙草米苔目
9	五	小蛋糕 牛奶	咖哩飯、南瓜濃湯、季節水果	山藥肉絲粥
12	一	滑蛋雞絲粥	白飯、鳳梨燒雞、豆瓣豆腐、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	水煮蛋 桂圓紅棗茶
13	二	玉米濃湯	白飯、蒜泥白肉、玉米毛豆炒蛋、應時青菜、金針菇大骨湯、季節水果	紅豆豆花
14	三	黑糖小饅頭 決明子茶	親子丼飯、鮮筍大骨湯、季節水果	鮪魚粥
15	四	貢丸湯	滷肉飯、滷蛋、炒高麗菜、冬瓜湯、季節水果	客家米苔目湯
16	五	麵包 牛奶	水餃、酸辣湯、季節水果	香菇雞肉粥
19	一	麵線羹	白飯、三杯雞、薑絲海帶節、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	長豆肉絲稀飯
20	二	壽司 味噌湯	白飯、馬鈴薯燉肉、蒸蛋、應時青菜、牛蒡雞湯、季節水果	米苔目甜湯
21	三	瓠瓜肉絲粥	炸醬麵、滷蛋、青菜貢丸湯、季節水果	肉羹湯
22	四	果醬吐司 養生茶	白飯、糖醋魚塊、三絲炒蛋、應時青菜、海芽豆腐湯、季節水果	蘑菇義大利麵
23	五	貢丸米粉湯	滷肉飯、炒高麗菜、青木瓜大骨湯、季節水果	八寶粥
26	一	廣東粥	白飯、咕咾肉、蒸蛋、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	水煮蛋 洛神花茶
27	二	味噌拉麵	白飯、毛豆雞丁、瓜仔肉、應時青菜、羅宋湯、季節水果	什錦瘦肉粥
28	三	鮮奶小饅頭 豆奶	炒金瓜米粉、蓮藕排骨湯、季節水果	客家鹹粥
29	四	銀絲卷 牛奶	白飯、玉米雞、芹香三絲、應時青菜、刺瓜肉羹湯、季節水果	什錦湯餃
30	五	芋香肉茸粥	菇菇魷魚羹麵、滷豆干海帶豆腐、季節水果	椰香西米露

* 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

