

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113 年 09 月

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	
2	一	雞絲麵	胚芽米白飯、京醬肉絲、茄汁豆包、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	瓠瓜肉茸蛋花粥	
3	二	果醬吐司 牛奶	十六穀米白飯、薑味滷雞、芝麻長豆、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	肉羹麵線	
4	三	玉米肉茸粥	什錦炒麵、香菇雞湯、季節水果	水煮蛋 青菜番茄豆腐湯	
5	四	小籠包 豆漿	白飯、瓜仔肉、玉米炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	米苔目湯	
6	五	蘿蔔糕湯	滷肉飯、滷蛋、炒高麗菜、冬瓜貢丸湯、季節水果	綠豆湯	
9	一	皮蛋瘦肉粥	胚芽米白飯、黃瓜雞柳、嫩滷油豆腐、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	蘑菇義大利麵	
10	二	麵包 枸杞茶	十六穀米白飯、黃豆海結燉肉、紅絲炒蛋、應時青菜、蘿蔔大骨湯、季節水果	八寶粥	
11	三	玉米濃湯	水餃、蓮藕排骨湯、季節水果	廣東粥	
12	四	餛飩湯	白飯、蔥爆豬肉、蒸蛋、應時青菜、金針菇排骨湯、季節水果	紅豆湯	
13	五	小蛋糕 洛神花茶	嘉義雞肉飯、滷筍干、滷蛋豆干、酸辣湯、季節水果	擔仔麵	
16	一	客家板條	白飯、瓜仔雞、薑絲冬瓜、應時青菜、胡瓜排骨湯、季節水果	月餅 菊花枸杞茶	
17	二	中秋佳節愉快			
18	三	油豆腐細粉湯	客家炒麵、竹筍雞湯、季節水果	檸檬愛玉湯	
19	四	地瓜瘦肉粥	白飯、芋頭燜肉、西芹炒甜條、應時青菜、羅宋湯、季節水果	米粉湯	
20	五	水煮蛋 桂圓紅棗茶	客家板條、冬瓜大骨湯、季節水果	鮪魚粥	
23	一	滑蛋瘦肉粥	胚芽米白飯、豆瓣雞、螞蟻上樹、應時青菜、刺瓜魚丸湯、季節水果	關東煮	
24	二	鮮奶吐司 決明子茶	十六穀米白飯、麵輪燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	鍋燒麵	
25	三	黑糖小饅頭 豆漿	番茄肉醬義大利麵、玉米濃湯、季節水果	叻仔魚粥	
26	四	爆漿麵包 牛奶	白飯、紅燒魚丁、客家小炒、應時青菜、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	綠豆湯	
27	五	壽司 山藥肉絲湯	咖哩飯、蒜頭雞湯、季節水果	什錦湯餃	
30	一	芋頭瘦肉粥	胚芽米白飯、香蔥豆鼓雞、洋蔥炒蛋、應時青菜、南瓜排骨湯、季節水果	豆花薏仁湯	

* 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

