

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113年10月

| 日期 | 星期 | 上午點心           | 午 餐                                | 下午點心       |
|----|----|----------------|------------------------------------|------------|
| 1  | 二  | 青菜餛飩湯          | 十六穀米白飯、毛豆雞丁、蒸蛋、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果     | 水煮蛋<br>養生茶 |
| 2  | 三  | 清粥小菜<br>肉鬆、豆漿  | 滷肉飯、炒高麗菜、蓮藕排骨湯、季節水果                | 綠豆湯        |
| 3  | 四  | 豆沙包<br>牛奶      | 白飯、蔥爆肉片、豆瓣豆腐、應時青菜、百菇湯、季節水果         | 四神湯        |
| 4  | 五  | 麵線羹            | 三杯雞柳燴飯、海帶排骨湯、季節水果                  | 蘿蔔貢丸湯      |
| 7  | 一  | 鮪魚蔬菜粥          | 胚芽米白飯、蠔油彩椒雞、螞蟻上樹、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果   | 咖哩烏龍麵      |
| 8  | 二  | 鮮奶吐司<br>蘑菇濃湯   | 十六穀米白飯、瓜仔肉、蔥香蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果    | 什錦湯餃       |
| 9  | 三  | 小籠包<br>豆漿      | 什錦肉絲炒麵、荊瓜魚丸湯、季節水果                  | 筍絲粥        |
| 10 | 四  | 雙十國慶日          |                                    |            |
| 11 | 五  | 壽司<br>青菜蛋花湯    | 咖哩雞飯、青木瓜排骨湯、季節水果                   | 鴨肉冬粉湯      |
| 14 | 一  | 瓠瓜肉絲粥          | 胚芽米白飯、黃瓜雞片、蘿蔔滷肉、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果     | 榨菜肉絲麵      |
| 15 | 二  | 香菇意麵           | 十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、麻婆豆腐、應時青菜、蒲瓜大骨湯、季節水果  | 地瓜湯        |
| 16 | 三  | 銀絲卷<br>決明子茶    | 番茄肉醬義大利通心粉、玉米濃湯、季節水果               | 檸檬愛玉湯      |
| 17 | 四  | 青菜水晶餃湯         | 白飯、洋蔥雞柳、糖醋豆包、應時青菜、香菇雞湯、季節水果        | 關東煮        |
| 18 | 五  | 廣東粥            | 水餃、酸辣湯、季節水果                        | 芋頭米粉湯      |
| 21 | 一  | 黑糖小饅頭<br>豆漿    | 胚芽米白飯、蔥爆肉片、三杯麵腸、應時青菜、黃瓜排骨湯、季節水果    | 椰香紫米奶露     |
| 22 | 二  | 地瓜瘦肉粥          | 十六穀米白飯、冬瓜燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、金針菇湯、季節水果   | 鮭魚羹麵       |
| 23 | 三  | 小籠包<br>米漿      | 肉絲蛋炒飯、枸杞山藥雞湯、季節水果                  | 紅豆紫米粥      |
| 24 | 四  | 客家米苔目          | 白飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、羅宋湯、季節水果          | 蘑菇義大利麵     |
| 25 | 五  | 爆漿麵包<br>洛神花茶   | 肉骨茶麵、季節水果                          | 肉絲滑蛋粥      |
| 28 | 一  | 鹹稀飯            | 十六穀米白飯、京醬雞柳、芝麻海芽滑蛋、應時青菜、南瓜蔬菜湯、季節水果 | 花豆薏仁湯      |
| 29 | 二  | 玉米濃湯           | 胚芽米白飯、薑絲炒肉、香芹天婦羅、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果   | 大滷麵        |
| 30 | 三  | 芋頭小饅頭<br>桂圓紅棗茶 | 金沙炒米粉、香菇竹筍排骨湯、季節水果                 | 吻仔魚粥       |
| 31 | 四  | 果醬吐司<br>牛奶     | 白飯、豆干滷肉、客家紫茄、應時青菜、綜合丸子湯、季節水果       | 麵線糊        |

\* 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

