

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113年11月

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	五	山藥薏仁排骨湯	咖哩飯、菇菇濃湯、季節水果	味噌豚骨拉麵
4	一	青菜餛飩湯	胚芽米白飯、京醬肉絲、毛豆炒蛋、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	玉米雞肉粥
5	二	水煮蛋 味噌豆腐湯	十六穀米白飯、滷雞腿、蔥爆豆干、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	芙蓉絲瓜麵線
6	三	鮮奶吐司 豆漿	水餃、玉米濃湯、季節水果	紅豆QQ湯
7	四	地瓜瘦肉粥	白飯、清蒸魚、番茄豆腐蛋、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	肉絲冬粉
8	五	小蛋糕 枸杞茶	什錦炒飯、香菇紅棗雞湯、季節水果	九份芋薯圓湯
11	一	蔬菜粥	胚芽米白飯、粉蒸肉、蔥香菜脯蛋、應時青菜、結頭菜排骨湯、季節水果	咖哩湯餃
12	二	黑糖饅頭 洛神花茶	十六穀米白飯、香蔥豆鼓雞、玉菜甜不辣、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果	蘑菇義大利麵
13	三	翡翠豆腐羹	台南擔仔麵、滷海帶海結、季節水果	紅豆紫米湯
14	四	香菇肉燥麵	白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、酸菜鴨肉湯、季節水果	廣東粥
15	五	果醬吐司 養生茶	滷肉飯、滷筍干、滷蛋、貢丸湯、季節水果	桂圓銀耳蓮子湯
18	一	雞絲滑蛋粥	胚芽米白飯、梅干燒肉、茄汁豆包、應時青菜、牛蒡枸杞雞湯、季節水果	茶葉蛋 決明子茶
19	二	小兔包 菊花茶	十六穀米白飯、瓜仔肉、滷白菜、應時青菜、海帶排骨湯、季節水果	雞絲麵
20	三	南瓜蔬菜粥	揚州炒飯、貢丸湯、季節水果	地瓜芋薯圓湯
21	四	爆漿麵包 紅棗枸杞茶	白飯、蘿蔔滷肉、玉米炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	肉羹湯
22	五	青菜水晶餃湯	客家炒麵、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	瓠瓜鹹粥
25	一	玉米濃湯	胚芽米白飯、麵輪燒肉、三色蛋、應時青菜、杏鮑菇雞湯、季節水果	麵線羹
26	二	芝麻包 米漿	十六穀米白飯、蔥爆雞肉、海茸肉絲、應時青菜、南瓜濃湯、季節水果	咖哩烏龍麵
27	三	芋香肉絲粥	炒板條、青木瓜排骨湯、季節水果	關東煮
28	四	鍋燒意麵	白飯、咖哩肉、海芽炒蛋、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	桂圓紅棗小湯圓湯
29	五	麵疙瘩	南瓜炒米粉、蒜頭雞湯、季節水果	綠豆湯

* 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

