

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

115年01月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	四		~元旦假期~	
2	五	水晶餃湯	什錦炒麵、蘿蔔排骨湯、季節水果	蔬菜吻仔魚粥
5	一	皮蛋瘦肉粥	十六穀米白飯、蘿蔔滷肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、結頭菜排骨湯、季節水果	餛飩米粉湯
6	二	果醬吐司 牛奶	胚芽米白飯、糖醋魚丁、芋頭白菜滷、應時青菜、鳳梨苦瓜湯、季節水果	蘿蔔糕湯
7	三	湯板條	咖哩焗飯、玉米排骨湯、季節水果	南瓜瘦肉粥
8	四	玉米濃湯	白飯、三杯杏鮑菇、清炒花椰、應時青菜、海帶銀芽肉絲湯、季節水果	紅豆湯圓
9	五	小蛋糕 桂圓紅棗茶	番茄義大利肉醬麵、蘑菇濃湯、季節水果	香菇瘦肉粥
12	一	鍋燒意麵	十六穀米白飯、五香滷雞腿、螞蟻上樹、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	廣東粥
13	二	奶皇包 決明子茶	胚芽米白飯、梅干蒸肉餅、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	綠豆湯
14	三	爆漿麵包 菊花茶	金瓜炒米粉、青菜蛋花湯、季節水果	芙蓉雞絲粥
15	四	小白菜餛飩湯	白飯、粉蒸肉、豆瓣豆腐、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	蓮子銀耳湯
16	五	竹筒包 牛奶	茄汁什錦炒飯、南瓜蔬菜湯、季節水果	油豆腐細粉
19	一	蘿蔔貢丸湯	十六穀米白飯、紅燒肉、麻油杏鮑菇、應時青菜、羅宋湯、季節水果	燒仙草
20	二	小籠包 豆漿	胚芽米白飯、椒鹽雞、蒸蛋、應時青菜、鴨肉薑絲湯、季節水果	陽春麵
21	三	高麗菜滑蛋粥	滷肉飯、滷蛋、滷筍干、莉瓜排骨湯、季節水果	地瓜甜湯
22	四	客家板條	白飯、照燒雞丁、芹菜炒豆包、應時青菜、蘿蔔魚丸湯、季節水果	餛飩湯
23	五	肉羹麵條	什錦炒飯、海帶排骨湯、季節水果	九份芋薯圓湯
26	一	肉燥麵	十六穀米白飯、香菇雞、玉米炒蛋、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	豆花甜湯
27	二	銀絲卷 麥茶	胚芽米白飯、瓜仔肉、青花什錦、應時青菜、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	雞絲麵
28	三	芋頭鹹稀飯	京醬炒肉絲刈包、玉米濃湯、季節水果	擔仔麵
29	四	貢丸米粉湯	白飯、豆酥蒸魚、金茸肉絲、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	八寶粥
30	五	黑糖饅頭 洛神花茶	水餃、酸辣湯、季節水果	山藥紅棗雞湯

*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