

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

115年 07月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	擔仔麵	肉絲蛋炒飯、羅宋湯、季節水果	山藥肉絲粥
2	四	皮蛋瘦肉粥	白飯、紅燒魚丁、客家茄子、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	什錦麵疙瘩
3	五	黑糖饅頭 枸杞茶	水餃、酸辣湯、季節水果	芋香鹹稀飯
6	一	餛飩湯	十六穀米白飯、蘿蔔滷肉、金茸肉絲、應時青菜、黃瓜排骨湯、季節水果	九份芋薯圓湯
7	二	小籠包 牛奶	胚芽米白飯、雞丁炒玉米、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	客家米苔目
8	三	銀絲卷 麥茶	香菇肉絲蛋炒飯、青菜蛋花湯、季節水果	鯖魚粥
9	四	蘿蔔糕湯	白飯、咖哩肉、蔥香菜脯蛋、應時青菜、瓠瓜湯、季節水果	綠豆湯
10	五	小蛋糕 牛奶	蕃茄肉醬義大利麵、百菇湯、季節水果	肉羹湯
13	一	玉米雞茸粥	十六穀米白飯、京醬肉絲、茄汁豆包、應時青菜、海帶黃豆芽湯、季節水果	芋頭米粉湯
14	二	果醬吐司 菊花茶	胚芽米白飯、滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	大滷麵
15	三	客家板條湯	滷肉飯、滷蛋、滷筍干、魚丸湯、季節水果	關東煮
16	四	青菜貢丸湯	白飯、蒜頭雞、榨菜炒豆腸、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	叻仔魚粥
17	五	芋頭小饅頭 豆漿	咖哩飯、玉米濃湯、季節水果	酸辣湯餃
20	一	陽春麵	十六穀米白飯、杏鮑菇燒肉、蒸蛋、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	八寶粥
21	二	銀絲卷 決明子茶	胚芽米白飯、香菇滷肉、黃瓜素雞、應時青菜、茼瓜魚丸湯、季節水果	麵線糊
22	三	麵包 牛奶	南瓜米粉、蓮藕排骨湯、季節水果	紅豆QQ湯
23	四	瓠瓜肉茸粥	白飯、彩椒雞丁、玉米炒蛋、應時青菜、金針肉絲湯、季節水果	什錦烏龍麵
24	五	雞蛋饅頭 桂圓紅棗茶	照燒豬肉蓋飯、紫菜豆腐湯、季節水果	蔬菜粥
27	一	玉米濃湯	十六穀米白飯、瓜仔肉、紅燒豆腸、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	新竹米粉湯
28	二	水煮蛋 養生茶	胚芽米白飯、蠔油雞丁、海茸肉絲、應時青菜、鴨肉酸菜湯、季節水果	鍋燒意麵
29	三	果醬吐司 牛奶	麻醬麵、香菇雞湯、季節水果	枸杞絲瓜麵線
30	四	鮮奶饅頭 桂圓枸杞茶	白飯、冬瓜滷肉、蕃茄炒蛋、應時青菜、玉米結排骨湯、季節水果	仙草蜜
31	五	休 園 一 天		

* 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

