

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

115年 09月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	果醬吐司 枸杞茶	胚芽米白飯、薑爆雞丁、洋蔥炒蛋、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	肉羹麵
2	三	玉米肉茸粥	客家炒麵、羅宋湯、季節水果	關東煮
3	四	雞蛋饅頭 豆漿	白飯、麵筋燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	米苔目甜湯
4	五	蘿蔔糕湯	滷肉飯、滷蛋、滷筍干、青菜貢丸湯、季節水果	綠豆湯
7	一	鹹粥	十六穀米白飯、彩椒雞、嫩滷油豆腐、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	雞絲麵
8	二	芝麻包 豆奶	胚芽米白飯、海結麵輪燒肉、客家紫茄、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	仙草蜜
9	三	麵包 洛神花茶	日式味噌拉麵、季節水果	鮪魚粥
10	四	餛飩麵	白飯、蔥爆肉、蒸蛋、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	紅豆QQ湯
11	五	小蛋糕 桂圓紅棗茶	咖哩飯、香菇雞湯、季節水果	芙蓉絲瓜麵線
14	一	客家板條	十六穀米白飯、瓜仔肉、薑絲冬瓜、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	蓮藕排骨湯
15	二	山藥瘦肉粥	胚芽米白飯、清蒸魚片、番茄豆腐蛋、應時青菜、茼瓜湯、季節水果	什錦麵疙瘩
16	三	肉絲湯麵	玉米蛋炒飯、芋頭排骨湯、季節水果	油豆腐細粉
17	四	鮮奶吐司 決明子茶	白飯、馬鈴薯燉肉、蔥燒豆腐、應時青菜、金針菇湯、季節水果	魷魚羹湯
18	五	水煮蛋 養生茶	京醬肉絲刈包、冬瓜排骨湯、季節水果	蔬菜粥
21	一	皮蛋瘦肉粥	十六穀米白飯、豆瓣雞、螞蟻上樹、應時青菜、百菇湯、季節水果	雞絲湯麵
22	二	黑糖饅頭 麥茶	胚芽米白飯、豆干燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、南瓜雞肉蔬菜湯、季節水果	芋頭米粉湯
23	三	小肉包 豆漿	番茄肉醬義大利麵、玉米結湯、季節水果	八寶粥
24	四	玉米濃湯	白飯、糖醋魚丁、客家小炒、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果	豆花甜湯
25	五	中秋節快樂		
28	一	教師節快樂		
29	二	鮮奶饅頭 菊花茶	胚芽米白飯、京醬肉絲、滷豆包、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	瓠瓜肉絲蛋花粥
30	三	貢丸湯麵	金瓜炒米粉、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	青菜水晶餃

* 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

