

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

115年 10月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	四	青菜餛飩湯	白飯、蔥爆肉片、梅干燒豆腐、應時青菜、百菇湯、季節水果	擔仔麵
2	五	豆沙包 牛奶	咖哩飯、海帶排骨湯、季節水果	麵線糊
5	一	蔬菜鯖魚粥	十六穀米白飯、毛豆雞丁、玉米炒蛋、應時青菜、蓮藕排骨湯、季節水果	水晶餃湯
6	二	果醬吐司 牛奶	胚芽米白飯、瓜仔肉、西芹炒甜條、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	肉羹湯
7	三	雞絲麵	什錦炒飯條、荊瓜魚丸湯、季節水果	綠豆湯
8	四	小蛋糕 麥茶	白飯、豆酥蒸魚、番茄炒蛋、應時青菜、南瓜蔬菜湯、季節水果	芋香肉茸粥
9	五	雙十國慶連續假期		
12	一	玉米肉茸粥	十六穀米白飯、黃瓜雞柳、肉絲炒豆干片、應時青菜、味噌海芽湯、季節水果	榨菜肉絲麵
13	二	香菇意麵	胚芽米白飯、紅蘿蔔燒肉、芹香豆腸、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	水煮蛋 山藥排骨湯
14	三	銀絲卷 枸杞茶	番茄義大利通心麵、綜合丸子湯、季節水果	玉米滑蛋粥
15	四	包子 豆漿	白飯、洋蔥雞丁、蔥燒豆包、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	關東煮
16	五	蔬菜瘦肉粥	水餃、酸辣湯、季節水果	貢丸米粉湯
19	一	玉米濃湯	十六穀米白飯、蔥爆肉片、酸菜麵腸、應時青菜、山藥大骨湯、季節水果	紅豆QQ湯
20	二	地瓜粥	胚芽米白飯、紅燒雞、蒸蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	油豆腐細粉
21	三	蘿蔔糕湯	夏威夷炒飯、枸杞山藥雞湯、季節水果	香菇意麵
22	四	什錦米苔目	白飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	魷魚羹
23	五	鮮奶饅頭 菊花茶	客家炒麵、蘿蔔雞湯、季節水果	翡翠吻仔魚粥
26	一	光復節連續假期		
27	二	鍋燒意麵	胚芽米白飯、芋頭燜雞、芝麻海芽滑蛋、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	八寶粥
28	三	雞蛋饅頭 貢丸湯	南瓜炒米粉、香菇雞湯、季節水果	廣東粥
29	四	鮮奶吐司 枸杞茶	白飯、豆干燒肉、培根花椰、應時青菜、瓠瓜大骨湯、季節水果	豆花甜湯
30	五	鹹稀飯	滷肉飯、滷蛋、炒高麗菜、玉米濃湯、季節水果	番茄雞蛋麵

* 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

