

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

112年11月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	小籠包 麥茶	客家炒板條、貢丸湯、季節水果	廣東粥
2	四	肉絲冬粉湯	白飯、洋芋燒肉、蒸蛋、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	地瓜甜湯
3	五	豆沙包 低糖枸杞茶	滷肉飯、滷蛋、滷筍干、蘿蔔雞湯、季節水果	麵線羹
6	一	玉米濃湯	十六穀米白飯、陰鼓雞丁、滷白菜、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	餛飩湯
7	二	饅頭 豆漿	胚芽米白飯、紅燒魚、菜脯蛋、應時青菜、銀芽海帶排骨湯、季節水果	蔬菜蕃茄豆腐湯
8	三	壽司 味噌豆腐湯	南瓜炒米粉、香菇雞湯、季節水果	玉米滑蛋粥
9	四	客家湯板條	白飯、紅燒肉、瓠瓜燴麵筋、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果	綠豆湯
10	五	小蛋糕 牛奶	水餃、大黃瓜排骨湯、季節水果	客家鹹粥
13	一	肉燥米粉湯	十六穀米白飯、薑味雞、蔥燒豆腐、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	冰糖紅棗銀耳湯
14	二	竹筍包 菊花茶	胚芽米白飯、沙茶豬柳、三杯杏鮑菇、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	雞絲麵
15	三	果醬吐司 洛神花茶	肉骨茶湯麵、季節水果	香菇瘦肉粥
16	四	油豆腐冬粉湯	白飯、梅干蒸肉餅、玉米炒蛋、應時青菜、牛蒡枸杞雞湯、季節水果	八寶粥
17	五	奶皇包 桂圓紅棗茶	咖哩雞飯、青木瓜排骨湯、季節水果	肉羹麵
20	一	鮪魚粥	十六穀米白飯、香菇雞腿、客家紫茄、應時青菜、味噌海芽豆腐湯、季節水果	芋頭米粉湯
21	二	黑糖饅頭 養生茶	胚芽米白飯、五香滷肉、塔香海茸、應時青菜、南瓜蔬菜湯、季節水果	磨菇義大利麵
22	三	爆漿麵包 牛奶	肉絲炒麵、玉米排骨湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
23	四	地瓜粥 肉鬆	白飯、麵輪燒肉、玉米炒蛋、應時青菜、刺瓜魚丸湯、季節水果	關東煮
24	五	芝麻包 豆漿	照燒雞柳燴飯、酸辣湯、季節水果	鍋燒意麵
27	一	餛飩米粉湯	十六穀米白飯、瓜仔肉、什錦豆包絲、應時青菜、菇菇湯、季節水果	紅豆湯
28	二	鮮奶吐司 豆漿	胚芽米白飯、醋溜雞柳、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、榨菜排骨湯、季節水果	水煮蛋 決明子茶
29	三	蔬菜吻仔魚粥	揚州炒飯、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	日式味噌拉麵
30	四	黑糖饅頭 菊花茶	白飯、三杯雞柳、炒雙花、應時青菜、羅宋湯、季節水果	冬瓜薏仁排骨湯

* 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

