

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

112年12月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	五	地瓜粥 肉鬆	客家炒飯條、大黃瓜排骨湯、季節水果	關東煮
4	一	蔬菜粥	十六穀米白飯、紅燒雞、咖哩粉絲煲、應時青菜、牛蒡大骨湯、季節水果	四寶甜湯
5	二	果醬吐司 洛神花茶	胚芽米飯、紅蘿蔔滷肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	蓮藕排骨薏仁湯
6	三	皮蛋瘦肉粥	水餃、酸辣湯、季節水果	什錦鹹粥
7	四	小籠包 豆漿	白飯、三杯雞、糖醋豆包、應時青菜、玉米蛋花湯、季節水果	餛飩湯
8	五	小蛋糕 牛奶	夏威夷炒飯、香菇冬瓜雞湯、季節水果	麵線羹
11	一	雞絲麵	十六穀米白飯、紅燒魚、三絲滑蛋、應時青菜、海帶排骨湯、季節水果	紅豆紫米粥
12	二	南瓜粥	胚芽米白飯、馬鈴薯燉肉、西芹炒肉羹、應時青菜、黃瓜貢丸湯、季節水果	玉米濃湯
13	三	香菇肉絲粥	義大利通心粉、玉米濃湯、季節水果	麵包 養生茶
14	四	廣東粥	白飯、紅燒雞丁、紅燒冬瓜、應時青菜、牛蒡大骨湯、季節水果	鍋燒意麵
15	五	爆漿麵包 豆漿	南洋咖哩肉飯、青木瓜排骨湯、季節水果	芋頭排骨湯
18	一	肉燥冬粉湯	十六穀米白飯、蠔油肉片、蘿蔔炒蛋、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	桂圓紅棗銀耳蓮子湯
19	二	小餐包 枸杞茶	胚芽米白飯、紅燒雞、涼薯肉絲、應時青菜、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	菠菜鮪魚粥
20	三	清粥小菜 豆漿 肉鬆	肉絲炒飯條、蒜頭雞湯、季節水果	豆花甜湯
21	四	壽司 味噌豆腐湯	白飯、結頭菜燒肉、海牙滑蛋、應時青菜、綜合丸子湯、季節水果	地瓜QQ湯
22	五	高麗菜滑蛋粥	京醬肉絲刈包、菇菇大骨湯、季節水果	紅豆小湯圓
25	一	黑糖饅頭 決明子茶	十六穀米白飯、玉米雞丁、蒸蛋、應時青菜、味噌海帶銀芽湯、季節水果	大滷麵
26	二	芝麻包 菊花茶	胚芽米白飯、蔥爆豬柳、芹香豆干、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	芋香鹹粥
27	三	蘿蔔貢丸湯	金瓜炒米粉、人參紅棗雞湯、季節水果	燒仙草
28	四	鮮奶饅頭 玉米濃湯	白飯、黃豆海結燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、南瓜蔬菜湯、季節水果	水煮蛋 牛蒡茶
29	五	蔬菜吻仔魚粥	滷肉飯、滷筍干、滷蛋、肉骨茶湯、季節水果	日式豚骨拉麵

* 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

