

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113年01月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	一	~元旦連續假期~		
2	二	貢丸米粉湯	胚芽米白飯、蠔油肉片、西芹炒雞肉、應時青菜、番茄豆腐蛋花湯、季節水果	蔬菜鮪魚粥
3	三	皮蛋瘦肉粥	咖哩雞飯、海帶排骨湯、季節水果	客家板條
4	四	果醬吐司 牛奶	白飯、豆輪滷肉、肉絲小炒、應時青菜、冬瓜魚丸湯、季節水果	湯餃
5	五	牛奶饅頭 豆漿	什錦湯麵、季節水果	白木耳蓮子湯
8	一	魷魚羹	十六穀米白飯、薑味雞、洋蔥炒蛋、應時青菜、結頭菜湯、季節水果	餛飩湯
9	二	銀絲卷 豆漿	胚芽米白飯、糖醋魚丁、白菜滷、應時青菜、芥菜雞湯、季節水果	玉米肉末粥
10	三	肉燥湯板條	京醬肉絲刈包、玉米濃湯、季節水果	味噌烏龍麵
11	四	蘿蔔貢丸湯	白飯、三杯雞柳、培根花椰、應時青菜、海帶銀芽肉絲湯、季節水果	鍋燒意麵
12	五	小蛋糕 枸杞茶	義大利肉醬麵、蘑菇濃湯、季節水果	香菇瘦肉粥
15	一	豆沙包 豆漿	十六穀米白飯、五香滷雞腿、螞蟻上樹、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	廣東粥
16	二	榨菜肉絲麵	胚芽米白飯、梅干蒸肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	豆花甜湯
17	三	爆漿麵包 菊花茶	金瓜米粉、蘿蔔排骨湯、季節水果	芙蓉雞絲粥
18	四	清粥小菜 肉鬆、豆漿	白飯、紅燒香菇雞、麻婆豆腐、應時青菜、大頭菜貢丸湯、季節水果	台南擔仔麵
19	五	竹筍包 養生茶	茄汁什錦炒飯、蒜頭雞湯、季節水果	油豆腐細粉湯
22	一	高麗菜瘦肉粥	十六穀米白飯、紅燒肉、麻油杏鮑菇、應時青菜、玉米結排骨湯、季節水果	地瓜薯圓芋圓甜湯
23	二	小籠包 洛神花茶	胚芽米白飯、蔥爆雞、海芽滑蛋、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	陽春麵
24	三	叻仔魚粥	肉絲炒麵、蓮藕排骨湯、季節水果	紅豆湯
25	四	鮮奶吐司 決明子茶	白飯、咖哩雞、糖醋豆包、應時青菜、蘿蔔魚丸湯、季節水果	客家湯圓
26	五	肉羹麵線	滷肉飯、滷蛋、滷筍干、芋頭排骨湯、季節水果	燒仙草
29	一	肉燥米粉	十六穀米白飯、香菇雞、三色蛋、應時青菜、酸辣湯、季節水果	八寶粥
30	二	芋頭饅頭 牛奶	胚芽米白飯、瓜仔肉、青花什錦、應時青菜、海芽豆腐蛋花湯、季節水果	雞絲麵
31	三	鹹稀飯	味噌拉麵、季節水果	關東煮

* 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

