

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113年03月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	五	果醬吐司 牛奶	蕃茄肉醬義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	肉羹湯
4	一	清粥小菜 豆漿、肉鬆	胚芽米白飯、五香雞腿、培根花椰、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	米粉湯
5	二	香菇肉絲蛋花 粥	十六穀米白飯、瓜仔肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果	麵線糊
6	三	小籠包 豆漿	肉絲炒麵、肉骨茶湯、季節水果	什錦滑蛋粥
7	四	青菜餛飩湯	白飯、京醬肉絲、糖醋豆包、應時青菜、鴨肉薑絲湯、季節水果	綠豆湯
8	五	小蛋糕 決明子茶	水餃、酸辣湯、季節水果	蔬菜鮭魚粥
11	一	廣東粥	胚芽米白飯、紅燒雞、客家小炒、應時青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	油豆腐細粉
12	二	玉米濃湯	十六穀米白飯、薑味雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、牛蒡排骨湯、季節水果	雞絲麵
13	三	客家板條	炸醬麵、香菇雞湯、季節水果	芋頭鹹稀飯
14	四	皮蛋瘦肉粥	白飯、紅燒肉、芹菜炒豆腸、應時青菜、玉菜蛋花湯、季節水果	水煮蛋 菊花茶
15	五	豆沙包 豆漿	親子丼飯、紫菜吻仔魚湯、季節水果	貢丸湯麵
18	一	客家鹹粥	胚芽米白飯、蒜頭雞、蒸蛋、應時青菜、結頭菜湯、季節水果	榨菜肉絲麵
19	二	玉兔包 洛神花茶	十六穀米白飯、黃豆海帶燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	紅豆湯
20	三	高麗菜南瓜粥	揚州炒飯、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	陽春麵
21	四	吻仔魚肉茸粥	白飯、蠔油肉片、薑絲菇耳、應時青菜、金針菇湯、季節水果	芋薯圓地瓜湯
22	五	銀絲卷 枸杞茶	日式豚骨拉麵、季節水果	鮭魚粥
25	一	肉燥米粉湯	胚芽米白飯、鳳梨咕咾肉、玉米雙色炒蛋、應時青菜、福菜肉片湯、季節水果	山藥排骨粥
26	二	蘿蔔貢丸湯	十六穀米白飯、南瓜雞丁、海茸肉絲、應時青菜、味增銀魚湯、季節水果	黑糖豆花
27	三	玉菜雞絲粥	滷肉飯、筍乾、半顆滷蛋、玉米濃湯、季節水果	關東煮
28	四	黑糖饅頭 牛奶	白飯、馬鈴薯燉肉、蒸蛋、應時青菜、蘿蔔肉羹湯、季節水果	擔仔麵
29	五	地瓜瘦肉粥	黃金什錦炒飯、百菇湯、季節水果	紅豆紫米粥

* 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

