

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

113年10月

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	
1	二	青菜餛飩湯	十六穀米白飯、毛豆雞丁、蒸蛋、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	水煮蛋 養生茶	
2	三	清粥小菜 肉鬆、豆漿	滷肉飯、炒高麗菜、蓮藕排骨湯、季節水果	綠豆湯	
3	四	豆沙包 牛奶	白飯、蔥爆肉片、豆瓣豆腐、應時青菜、百菇湯、季節水果	四神湯	
4	五	麵線羹	三杯雞柳燴飯、海帶排骨湯、季節水果	蘿蔔貢丸湯	
7	一	鮪魚蔬菜粥	胚芽米白飯、蠔油彩椒雞、螞蟻上樹、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	咖哩烏龍麵	
8	二	鮮奶吐司 蘑菇濃湯	十六穀米白飯、瓜仔肉、蔥香蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	什錦湯餃	
9	三	小籠包 豆漿	什錦肉絲炒麵、荊瓜魚丸湯、季節水果	筍絲粥	
10	四	雙十國慶日			
11	五	壽司 青菜蛋花湯	咖哩雞飯、青木瓜排骨湯、季節水果	鴨肉冬粉湯	
14	一	瓠瓜肉絲粥	胚芽米白飯、黃瓜雞片、蘿蔔滷肉、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果	榨菜肉絲麵	
15	二	香菇意麵	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、麻婆豆腐、應時青菜、蒲瓜大骨湯、季節水果	地瓜湯	
16	三	銀絲卷 決明子茶	番茄肉醬義大利通心粉、玉米濃湯、季節水果	檸檬愛玉湯	
17	四	青菜水晶餃湯	白飯、洋蔥雞柳、糖醋豆包、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	關東煮	
18	五	廣東粥	水餃、酸辣湯、季節水果	芋頭米粉湯	
21	一	黑糖小饅頭 豆漿	胚芽米白飯、蔥爆肉片、三杯麵腸、應時青菜、黃瓜排骨湯、季節水果	椰香紫米奶露	
22	二	地瓜瘦肉粥	十六穀米白飯、冬瓜燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、金針菇湯、季節水果	鮭魚羹麵	
23	三	小籠包 米漿	肉絲蛋炒飯、枸杞山藥雞湯、季節水果	紅豆紫米粥	
24	四	客家米苔目	白飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、羅宋湯、季節水果	蘑菇義大利麵	
25	五	爆漿麵包 洛神花茶	肉骨茶麵、季節水果	肉絲滑蛋粥	
28	一	鹹稀飯	十六穀米白飯、京醬雞柳、芝麻海芽滑蛋、應時青菜、南瓜蔬菜湯、季節水果	花豆薏仁湯	
29	二	玉米濃湯	胚芽米白飯、薑絲炒肉、香芹天婦羅、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果	大滷麵	
30	三	芋頭小饅頭 桂圓紅棗茶	金沙炒米粉、香菇竹筍排骨湯、季節水果	吻仔魚粥	
31	四	果醬吐司 牛奶	白飯、豆干滷肉、客家紫茄、應時青菜、綜合丸子湯、季節水果	麵線糊	

* 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

