

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

114年 02 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	
3	一	香菇肉燥冬粉	十六穀米白飯、麵輪燒肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、味噌海芽湯、季節水果	綠豆湯	
4	二	水煮蛋 菊花茶	胚芽米白飯、蒜頭雞、四寶肉醬、應時青菜、結頭菜排骨湯、季節水果	肉絲湯麵	
5	三	山藥瘦肉粥	咖哩飯、牛蒡雞湯、季節水果	芋頭米粉湯	
6	四	餛飩湯	白飯、鹽酥雞、蒸蛋、應時青菜、蘿蔔湯、季節水果	關東煮	
7	五	玉米肉末粥	親子丼飯、紫菜蛋花湯、季節水果	鍋燒麵	
8	六	蘿蔔糕湯	揚州炒飯、冬瓜湯、季節水果	什錦鹹粥	
10	一	廣東粥	十六穀米白飯、薑味燒雞、客家小炒、應時青菜、青菜豆腐湯、季節水果	黑糖地瓜薑湯	
11	二	麵包 牛奶	胚芽米白飯、蔥爆肉片、白菜滷、應時青菜、刈菜雞湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥	
12	三	湯板條	水餃、酸辣湯、季節水果	雞絲麵	
13	四	鮮奶饅頭 豆漿	白飯、瓜仔雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、貢丸湯、季節水果	紅豆紫米奶露	
14	五	清粥小菜 豆漿+肉鬆	日式味噌拉麵、季節水果	燒仙草	
17	一	餛飩麵	十六穀米白飯、馬鈴薯燉肉、毛豆玉米炒蛋、應時青菜、福菜肉片湯、季節水果	茶葉蛋 山藥薏仁排骨湯	
18	二	果醬吐司 決明子茶	胚芽米白飯、紅燒魚丁、海結滷油豆腐、應時青菜、香菇枸杞雞湯、季節水果	台南擔仔麵	
19	三	地瓜瘦肉粥	什錦炒麵、南瓜蔬菜湯、季節水果	桂圓蓮子銀耳湯	
20	四	豆沙包 洛神花茶	白飯、豆干燒肉、螞蟻上樹、應時青菜、玉米結湯、季節水果	大滷麵	
21	五	玉米濃湯	蕃茄肉醬義大利麵、大黃瓜排骨湯、季節水果	芋香鹹粥	
24	一	麵線羹	十六穀米白飯、麻油雞丁、雙色雞捲、應時青菜、芋頭排骨湯、季節水果	九份芋薯圓湯	
25	二	雞蛋饅頭 養生茶	胚芽米白飯、醬爆肉片、玉米炒蛋、應時青菜、山藥湯、季節水果	貢丸米粉湯	
26	三	蕃茄雞蛋麵	肉絲蛋炒飯、肉骨茶湯、季節水果	叻仔魚粥	
27	四	壽司 枸杞茶	白飯、麵腸燒肉、蒸蛋、應時青菜、冬瓜大骨湯、季節水果	青菜水晶餃湯	
28	五	~~二二八連續假期 假期愉快~~			

* 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

