

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

114 年 09 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	
1	一	清粥小菜 豆漿、肉鬆	水餃、酸辣湯、季節水果	水煮蛋 枸杞茶	
2	二	黑糖饅頭 牛奶	十六穀米白飯、醋溜肉片、花椰貢丸、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	高麗菜肉茸粥	
3	三	玉米滑蛋粥	蕃茄肉醬義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	山藥薏仁排骨湯	
4	四	廣東粥	白飯、麵筋燒肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、青木瓜排骨湯、季節水果	檸檬愛玉湯	
5	五	芝麻包 決明子茶	滷肉飯、滷蛋、滷筍干、小白菜貢丸湯、季節水果	關東煮	
8	一	陽春麵	胚芽米白飯、香滷雞腿、荊瓜燴魚羹、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	紅豆湯	
9	二	雞蛋饅頭 豆漿	十六穀米白飯、椒鹽魚丁、洋蔥炒蛋、應時青菜、玉米結排骨湯、季節水果	仙草蜜	
10	三	蘿蔔糕湯	肉絲炒麵、玉米濃湯、季節水果	芋頭肉茸粥	
11	四	長豆肉絲稀飯	白飯、西芹炒肉羹、開陽瓠瓜、應時青菜、蘿蔔排骨湯、季節水果	米苔目甜湯	
12	五	小蛋糕 菊花茶	客家板條、黃瓜貢丸湯、季節水果	擔仔麵	
15	一	皮蛋瘦肉粥	胚芽米白飯、鹽酥雞、洋蔥炒甜條、應時青菜、瓠瓜湯、季節水果	絲瓜麵線蛋	
16	二	奶皇包 豆奶	十六穀米白飯、洋蔥豬柳、三杯杏鮑菇、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	水晶餃湯	
17	三	香菇雞肉蛋花粥	炒粿仔條、蓮藕排骨湯、季節水果	麵包 洛神花茶	
18	四	果醬吐司 牛奶	白飯、梅干蒸肉餅、玉米火腿炒蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	餛飩麵	
19	五	南瓜粥	咖哩飯、鳳梨苦瓜湯、季節水果	芋頭米粉湯	
22	一	麵線羹	胚芽米白飯、麵腸燒肉、咖哩洋芋、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	八寶粥	
23	二	小籠包 薏仁漿	十六穀米白飯、薑味雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、冬瓜排骨湯、季節水果	油豆腐細粉	
24	三	芋泥包 牛奶	日式味噌烏龍麵、季節水果	蘿蔔肉絲鹹粥	
25	四	什錦麵疙瘩	白飯、芋頭燒肉、油蔥酥蒸蛋、應時青菜、蘿蔔大骨湯、季節水果	茶葉蛋 檸檬愛玉	
26	五	蔬菜滑蛋粥	照燒雞柳燴飯、玉米貢丸湯、季節水果	什錦湯餃	
29	一	教師節 連續假期			
30	二	銀絲卷 牛奶	十六穀米白飯、子薑肉絲、番茄豆腐蛋、應時青菜、福菜竹筍排骨湯、季節水果	青菜餛飩湯	

* 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

