

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

114年11月

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
3	一	清粥小菜 豆漿、醬瓜	胚芽米白飯、高麗菜香菇、洋蔥炒蛋、應時青菜、蘿蔔雞湯、 季節水果	鍋燒意麵
4	二	雞肉豆腐味噌湯	十六穀米白飯、三杯雞柳、清炒花椰、應時青菜、羅宋湯、季 節水果	關東煮
5	三	黑糖饅頭 牛奶	白醬菇菇雞肉義大利麵、南瓜濃湯、季節水果	綠豆湯
6	四	壽司 青菜豆腐湯	白飯、豆干滷海帶、咖哩洋芋、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節 水果	豆花芋薯圓湯
7	五	麵包 枸杞茶	咖哩飯、蒜頭雞湯、季節水果	麵線羹
10	一	玉米蔬菜粥	胚芽米白飯、西芹炒雞丁、白菜燴芋頭、應時青菜、味噌豆腐 湯、季節水果	紅豆QQ湯
11	二	豆沙包 豆漿	十六穀米白飯、紅燒魚丁、菜脯蛋、應時青菜、銀芽海帶湯、 季節水果	地瓜湯
12	三	蘿蔔糕湯	金瓜炒米粉湯、香菇雞湯、季節水果	廣東粥
13	四	芋泥包 菊花茶	白飯、紅燒魚丁、瓠瓜燴麵筋、應時青菜、蘿蔔魚丸湯、季節 水果	玉米濃湯
14	五	小蛋糕 桂圓紅棗茶	大滷麵、滷味〈油豆腐、海結〉、季節水果	客家鹹粥
17	一	油豆腐細粉湯	胚芽米白飯、醋溜雞、蔥燒豆腐、應時青菜、冬瓜肉羹湯、季 節水果	冰糖蓮子銀耳湯
18	二	雞蛋饅頭 薏仁漿	十六穀米白飯、洋蔥肉片、麻油杏鮑菇、應時青菜、黃瓜魚丸 湯、季節水果	酸辣湯餃
19	三	果醬吐司 決明子茶	肉骨茶麵、滷蛋、季節水果	香菇瘦肉粥
20	四	南瓜蔬菜粥	白飯、梅干蒸肉餅、玉米炒蛋、應時青菜、枸杞牛蒡雞湯、季 節水果	客家板條
21	五	鮮奶饅頭 黑豆奶	什錦炒飯、青木瓜排骨湯、季節水果	肉羹麵
24	一	蔬菜鮭魚稀飯	胚芽米白飯、香菇雞腿、客家茄子、應時青菜、海芽蛋花湯、 季節水果	芋頭米粉湯
25	二	饅頭 牛奶	十六穀米白飯、五香滷肉、塔香海茸、應時青菜、冬瓜貢丸 湯、季節水果	紅豆湯
26	三	香菇叻仔魚粥	肉絲炒麵、玉米排骨湯、季節水果	山藥薏仁排骨湯
27	四	雞絲麵	白飯、麵輪燒肉、蒸蛋、應時青菜、荊瓜魚丸湯、季節水果	什錦麵疙瘩湯
28	五	芝麻包 豆漿	水餃、酸辣湯、季節水果	青菜水晶餃湯

* 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

