

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

114 年 07 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	二	鮮奶吐司 桂圓紅棗茶	胚芽米白飯、油豆腐燒肉、三色蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	芋頭米粉湯
2	三	廣東粥	粿仔條炒什錦、福菜竹筍雞湯、季節水果	青菜餛飩湯
3	四	芙蓉絲瓜麵線	白飯、彩椒雞丁、毛豆炒蛋、應時青菜、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	綠豆湯
4	五	黑糖小饅頭 決明子茶	咖哩飯、貢丸湯、季節水果	沙茶魷魚羹
7	一	清粥小菜 豆漿、肉鬆	十六穀米白飯、滷雞腿、蒜味紫茄、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	四寶甜湯
8	二	壽司 味噌海芽湯	胚芽米白飯、紅燒魚丁、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、黃瓜大骨湯、季節水果	客家米苔目
9	三	爆漿麵包 菊花茶	什錦炒飯、青菜豆腐湯、季節水果	枸杞山藥肉末粥
10	四	蘿蔔糕湯	白飯、蠔油雞柳、蒸蛋、應時青菜、冬瓜薑絲湯、季節水果	仙草蜜
11	五	小蛋糕 枸杞茶	蕃茄肉醬義大利麵、蒜頭雞湯、季節水果	鮪魚蔬菜粥
14	一	玉米雞茸粥	十六穀米白飯、洋蔥肉片、豆瓣豆腐、應時青菜、銀芽海帶排骨湯、季節水果	肉燥米粉湯
15	二	果醬吐司 洛神花茶	胚芽米白飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、刺瓜魚丸湯、季節水果	花豆豆花
16	三	雞蛋饅頭 豆漿	滑蛋豬肉燴飯、日式味噌湯、季節水果	咖哩水餃
17	四	榨菜肉絲冬粉	白飯、蒜頭雞、酸菜炒麵腸、應時青菜、蓮藕排骨湯、季節水果	紅豆QQ湯
18	五	小籠包 豆漿	肉絲蛋炒飯、玉米濃湯、季節水果	高麗菜肉絲粥
21	一	皮蛋瘦肉粥	十六穀米白飯、豆干燒肉、瓠瓜炒貢丸、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	冰糖蓮子銀耳湯
22	二	雞絲麵	胚芽米白飯、薑味雞片、海茸肉絲、應時青菜、金針菇排骨湯、季節水果	南瓜粥
23	三	果醬吐司 牛奶	客家炒米粉、玉米排骨湯、季節水果	關東煮
24	四	鍋燒意麵	白飯、水煮肉、黃瓜甜條、應時青菜、金針肉絲湯、季節水果	九份芋圓薯圓湯
25	五	饅頭 豆漿	水餃、酸辣湯、季節水果	香菇肉燥麵
28	一	麵線羹	十六穀米白飯、瓜仔肉、玉米炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	南瓜瘦肉粥
29	二	水煮蛋 養生湯	胚芽米白飯、筍子燒雞、韭菜豆腸、應時青菜、刺瓜排骨湯、季節水果	紅豆紫米粥
30	三	豆沙包 牛奶	滷肉飯、滷蛋、冬瓜貢丸湯、季節水果	蘑菇義大利麵
31	四	水晶餃湯	白飯、洋芋燒肉、豆角炒茄子、應時青菜、酸菜鴨肉湯、季節水果	貢丸米粉湯

* 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

