

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

114 年 10 月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	三	蓮藕排骨湯	味噌豚骨拉麵、滷味小菜〈豆干、海結、油豆腐〉、季節水果	蘿蔔糕湯
2	四	水晶餃湯	白飯、三杯麵腸燒雞、玉米炒蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	仙草米苔目
3	五	青菜餛飩湯	滷肉飯、滷蛋、炒高麗菜、味噌豆腐湯、季節水果	月餅 枸杞菊花茶
6	一	中 秋 節 連 續 假 期		
7	二	麵線羹	十六穀米白飯、椒鹽魚塊、蒸蛋、應時青菜、竹筍排骨湯、季節水果	綠豆薏仁湯
8	三	饅頭 黑豆漿	炸醬麵、玉米排骨湯、季節水果	雞絲蛋花粥
9	四	小蛋糕 牛奶	白飯、洋蔥雞柳、蘿蔔滷肉、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	芋頭米粉湯
10	五	雙 十 國 慶 連 續 假 期		
13	一	蘿蔔貢丸湯	胚芽米白飯、咖哩雞、蔥香菜脯蛋、應時青菜、香菇竹筍雞湯、季節水果	吻仔魚粥
14	二	芝麻包 豆奶	十六穀米白飯、京醬肉絲、茄汁豆包、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果	紅豆QQ湯
15	三	玉兔包 菊花茶	義大利肉醬麵、蘑菇濃湯、季節水果	水煮蛋 檸檬愛玉湯
16	四	香菇意麵	白飯、糖醋魚、毛豆干丁、應時青菜、金針菇排骨湯、季節水果	芙蓉絲瓜冬粉
17	五	果醬吐司 養生茶	水餃、酸辣湯、季節水果	八寶粥
20	一	榨菜肉絲麵	胚芽米白飯、粉蒸肉、紅燒冬瓜、應時青菜、瓢瓜大骨湯、季節水果	芋薯圓豆花
21	二	玉米濃湯	十六穀米白飯、蠔油雞丁、螞蟻上樹、應時青菜、青菜豆腐蛋花湯、季節水果	關東煮
22	三	麵包 枸杞茶	客家炒麵、黃瓜貢丸湯、季節水果	皮蛋瘦肉粥
23	四	雞絲麵	白飯、洋蔥炒豬柳、什錦豆包絲、應時青菜、瓠瓜排骨湯、季節水果	山藥排骨薏仁湯
24	五	光 復 節 放 假 連 續 假 期		
27	一	玉米瘦肉粥	胚芽米白飯、西芹炒雞丁、胡蘿蔔炒蛋、應時青菜、味噌海芽湯、季節水果	地瓜甜湯
28	二	爆漿麵包 麥茶	十六穀米白飯、麵筋燒肉、玉米甜不辣、應時青菜、青木瓜雞湯、季節水果	紅棗銀耳蓮子湯
29	三	小籠包 豆漿	什錦炒飯條、滷蛋、南瓜蔬菜湯、季節水果	芋頭鹹粥
30	四	蕃茄湯餃	白飯、瓜仔肉、三色蛋、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	紅豆紫米奶露
31	五	銀絲卷 米漿	金瓜炒米粉、海帶排骨湯、季節水果	鮭魚肉茸粥

* 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

