

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

115年 05月

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
|----|----|---------------|-----------------------------------|---------|
| 4 | 一 | 廣東粥 | 十六穀米白飯、豆干燒肉、玉米炒蛋、應時青菜、香菇雞湯、季節水果 | 山藥排骨薏仁湯 |
| 5 | 二 | 陽春麵 | 胚芽米白飯、毛豆雞丁、桂竹筍炒肉絲、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果 | 豆花甜湯 |
| 6 | 三 | 銀絲卷 豆奶 | 客家炒飯條、冬瓜湯、季節水果 | 高麗菜瘦肉粥 |
| 7 | 四 | 餛飩湯 | 白飯、子薑肉絲、香菇榨菜炒麵腸、應時青菜、貢丸湯、季節水果 | 綠豆湯 |
| 8 | 五 | 黑糖小饅頭 決明子茶 | 台式炒麵、青木瓜排骨湯、季節水果 | 鍋燒意麵 |
| 11 | 一 | 肉燥米粉湯 | 十六穀米白飯、糖醋魚塊、蔥香菜脯蛋、應時青菜、瓠瓜湯、季節水果 | 地瓜小湯圓甜湯 |
| 12 | 二 | 小籠包 枸杞茶 | 咖哩飯、紫菜蛋花湯、季節水果 | 台南擔仔麵 |
| 13 | 三 | 玉米濃湯 | 肉絲蛋炒飯、香菇竹筍雞湯、季節水果 | 蘑菇義大利麵 |
| 14 | 四 | 莧菜吻仔魚粥 | 白飯、洋蔥豬柳、海芽炒蛋、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果 | 芋薯圓甜湯 |
| 15 | 五 | 小蛋糕 牛奶 | 紅醬肉醬義大利麵、玉米排骨湯、季節水果 | 南瓜雞肉粥 |
| 18 | 一 | 榨菜肉絲冬粉 | 十六穀米白飯、滷雞腿、芹香豆包、應時青菜、肉骨茶湯、季節水果 | 八寶粥 |
| 19 | 二 | 雞蛋小饅頭 洛神花茶 | 胚芽米白飯、梅干蒸肉餅、洋蔥炒蛋、應時青菜、玉米結湯、季節水果 | 魷魚羹湯 |
| 20 | 三 | 高麗菜肉絲粥 | 炒金瓜米粉、貢丸湯、季節水果 | 米苔目湯 |
| 21 | 四 | 雞絲麵 | 白飯、芋頭燒肉、黃瓜素雞、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果 | 紅豆湯 |
| 22 | 五 | 水晶餃湯 | 日式親子丼飯、蘿蔔排骨湯、季節水果 | 榨菜肉絲麵 |
| 25 | 一 | 玉米肉茸粥 | 十六穀米白飯、蠔油雞柳、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、香菇貢丸湯、季節水果 | 絲瓜麵線 |
| 26 | 二 | 果醬吐司 桂圓紅棗茶 | 胚芽米白飯、黃豆海結燒肉、醋溜豆包、應時青菜、番茄蛋花湯、季節水果 | 關東煮 |
| 27 | 三 | 芋頭米粉湯 | 水餃、酸辣湯、季節水果 | 香菇瘦肉粥 |
| 28 | 四 | 芝麻小饅頭 豆漿 | 白飯、蔥燒雞丁、蒸蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果 | 肉絲湯麵 |
| 29 | 五 | 山藥豬肉粥 | 滷肉飯、滷蛋、滷筍干、青菜蛋花湯、季節水果 | 仙草蜜 |

* 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

