

# 新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

115年 06月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	一	青菜餛飩湯	十六穀米白飯、麵輪燒肉、叻仔魚莧菜、應時青菜、瓠瓜湯、季節水果	綠豆湯
2	二	雞蛋饅頭 豆漿	胚芽米白飯、咖哩雞、豆瓣紫茄、應時青菜、海芽蛋花湯、季節水果	鮪魚蔬菜粥
3	三	麵包 牛奶	香菇瓜仔肉飯、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果	肉燥米粉湯
4	四	什錦米苔目湯	白飯、豆酥淋魚、玉米炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	豆花甜湯
5	五	皮蛋瘦肉粥	什錦炒麵、仙草雞湯、季節水果	水晶餃湯
8	一	芙蓉絲瓜麵線	十六穀米白飯、蠔油雞丁、蕃茄炒蛋、應時青菜、福菜竹筍肉片湯、季節水果	紅豆紫米粥
9	二	肉片冬粉湯	胚芽米白飯、醋溜肉片、菜脯蛋、應時青菜、荊瓜排骨湯、季節水果	南瓜粥
10	三	芋泥包 豆奶	茄汁肉醬螺旋義大利麵、玉米濃湯、季節水果	薏仁山藥雞湯
11	四	蘿蔔糕湯	白飯、五香滷肉、榨菜炒麵腸、應時青菜、冬瓜湯、季節水果	鍋燒意麵
12	五	小蛋糕 麥茶	炸醬麵、青菜豆腐湯、季節水果	玉米滑蛋粥
15	一	奶皇包 洛神花茶	十六穀米白飯、彩椒雞柳、茄汁豆包、應時青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	肉燥湯麵
16	二	黑糖饅頭 決明子茶	胚芽米白飯、三杯雞、蒸蛋、應時青菜、菇菇湯、季節水果	芋頭米粉湯
17	三	瓠瓜肉絲粥	肉絲炒飯、牛蒡枸杞雞湯、季節水果	仙草甜湯
18	四	絲瓜肉絲麵	白飯、筍乾燜肉、絲瓜炒蛋、應時青菜、玉米排骨湯、季節水果	八寶粥
19	五	端午節 連續假期		
22	一	台南意麵	十六穀米白飯、粉蒸肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、蒜頭雞湯、季節水果	長豆肉絲粥
23	二	竹筍包 豆漿	胚芽米白飯、滷小雞腿、洋蔥甜條、應時青菜、薑絲鴨肉湯、季節水果	九份芋圓薯圓湯
24	三	玉兔包 米漿	咖哩飯、青木瓜排骨湯、季節水果	蘑菇義大利麵
25	四	蔬菜粥	白飯、蔥爆肉絲、蘿蔔滷肉、應時青菜、南瓜蔬菜湯、季節水果	擔仔麵
26	五	壽司 青菜蛋花湯	肉骨茶麵、季節水果	廣東粥
29	一	玉米瘦肉粥	十六穀米白飯、橙汁雞柳、桂竹筍炒肉絲、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	雞絲麵
30	二	麵包 菊花茶	胚芽米白飯、瓜仔肉、洋蔥炒蛋、應時青菜、筍片湯、季節水果	紅豆QQ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

