

## 瑞原國小附設幼兒園 112 學年第 1 學期幼兒午餐表(第四週)

| 9 月 18 日(星期一) |                     | 9 月 19 日(星期二)       |  | 9 月 20 日(星期三)           |  |
|---------------|---------------------|---------------------|--|-------------------------|--|
| 主食            | 香 Q 白米飯             | 糙米飯                 |  | 漢堡包                     |  |
| 菜名            | 杏鮑菇炒豆干              | 沙茶魚丁                |  | 星洲炒米粉                   |  |
|               | 菜脯蔥蛋                | 絲瓜麵線                |  | 香酥肉排                    |  |
|               | 產銷履歷空心菜             | 有機塔菇                |  | 炒青花菜                    |  |
|               | 冬瓜山粉圓               | 金針豆腐湯               |  | 玉米濃湯                    |  |
|               |                     | 西洋梨                 |  | 優酪乳                     |  |
| 營養            | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   |  | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量       |  |
|               | 5.2 2.3 2.3 2.5 708 | 5.2 2.3 2.3 2.5 708 |  | 5.1 2.6 1.6 1.0 2.9 843 |  |

| 9 月 21 日(星期四) |                         | 9 月 22 日(星期五)       |  | 9 月 23 日(星期六)       |  |
|---------------|-------------------------|---------------------|--|---------------------|--|
| 主食            | 糙米飯                     | 小米飯                 |  | 香 Q 白米飯             |  |
| 菜名            | 海結雞丁                    | 橙汁豬柳                |  | 蠔油豆腐煲               |  |
|               | 回鍋干片                    | 黃瓜燴鮮菇               |  | 富貴蒸蛋                |  |
|               | 有機荷葉白                   | 有機山菠                |  | 產銷履歷莧菜              |  |
|               | 蘿蔔大骨湯                   | 薏仁排骨湯               |  | 桂圓紫米露               |  |
|               | 香蕉                      |                     |  |                     |  |
| 營養            | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量       | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   |  | 全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量   |  |
|               | 5.2 3.0 1.5 1.0 2.5 800 | 5.7 2.1 1.7 2.6 717 |  | 5.5 2.0 1.5 2.2 672 |  |