

瑞原國小附設幼兒園 112 學年第 1 學期幼兒午餐表(第七週)

10 月 9 日(星期一)		10 月 10 日(星期二)	10 月 11 日(星期三)
主食	彈性放假	國慶日	米食
菜名			海鮮什錦粥
			古早味肉燥
			炒青菜花
			筍香包
			黃豆乃正康
營養			全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量
			5.3 3.0 1.5 3.0 769

10 月 12 日(星期四)		10 月 6 日(星期五)
主食	糙米飯	紅扁豆飯
菜名	腰果爆雞丁	香酥魚排
	鮮蔬炒蛋	開陽扁蒲
	有機小白	時節油菜
	福菜苦瓜湯	綠豆 QQ 湯
	柳橙	
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
	5.2 2.7 1.6 1.0 3.1 807	5.3 3.0 1.5 3.0 769