瑞原國小附設幼兒園 112 學年第 1 學期幼兒午餐表(第十四週)

11 月 27 日(星期一)		11 月 28 日(星期二)	11 月 22 日(星期三)
主 食		香 Q 白米飯	米食
菜 名		紅燒魚丁	皮蛋瘦肉粥
		紅蘿蔔炒蛋	鹽酥雞丁
		有機黑菜	時節油菜
		冬瓜湯	蒸鮮肉包
		極柑	鮮奶(隨車)
營 養		全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 油脂 熱量
		5.0 3.0 1.0 1.0 2.8 786	5.5 2.6 0.8 1.0 3.0 855

11 月 30 日(星期四)		12 月 1 日(星期五)	
主 食	糙米飯	小米飯	
菜 名	鐵路排骨	麻油燒鴨	
	榨菜炒豆干	白菜魯	
	有機青松	有機小松	
	苦瓜大骨湯	紫菜豆腐湯	
	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	
	5.0 2.9 1.3 1.0 2.0 751	5.4 2.0 1.6 2.4 676	