

瑞原國小附設幼兒園 112 學年第 2 學期幼兒午餐表(第 16 週)

5 月 27 日(星期一)		5 月 28 日(星期二)		5 月 29 日(星期三)	
主 食	香 Q 白米飯	糙米飯		麵食	
菜 名	鹹水什錦	蒜酥魚片		紅燒刀削麵	
	鮮蔬炒蛋	玉米海茸		綠野鮮菇	
	蒜炒莧菜	有機黑葉		空心菜	
	綠豆 QQ 湯	酸白菜湯		芝麻包	
		芭樂		鮮奶	
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 鮮奶 油脂 熱量	
	6.0 1.5 1.5 2.2 670	5.2 2.8 1.5 1.0 2.8 798		5.0 1.5 1.7 1.0 2.5 739	

5 月 30 日(星期四)		5 月 31 日(星期五)	
主 食	糙米飯	胚芽飯	
菜 名	鮮筍燒雞	日月蒸肉	
	五味豆腐	油片燴白菜	
	有機千寶	有機青油	
	魚丸湯	海芽湯	
	蘋果		
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 2.5 1.5 1.0 2.4 758	5.3 2.3 1.6 2.4 692	