

瑞原國小附設幼兒園 112 學年第 2 學期幼兒午餐表(第 19 週)

6 月 17 日(星期一)		6 月 18 日(星期二)		6 月 19 日(星期三)	
主 食	香 Q 白米飯	糙米飯		米食	
菜 名	素蒼蠅頭	味噌魚丁		夏威夷炒飯	
	雙色芝麻蒸蛋	奶油燴鮮蔬		鼓汁肉排	
	空心菜	有機廣島		油菜	
	地瓜西米露	絲瓜大骨湯		蘿蔔湯	
		水梨		黃豆奶	
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 水果 油脂 熱量	
	5.9 1.7 1.5 2.1 674	5.2 2.3 2.4 1.0 2.5 770		5.3 3.0 1.5 2.8 739	

6 月 20 日(星期四)		6 月 21 日(星期五)	
主 食	糙米飯	麥片飯	
菜 名	青木瓜燉雞	蘑菇豬柳	
	蠔油豆腐煲	涼薯什錦	
	有機荷葉	有機小白	
	金針筍片湯	苦瓜排骨湯	
	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	
	5.2 2.5 1.5 1.0 2.4 758	5.2 2.8 1.7 2.4 725	