

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第二週)

9 月 2 日(星期一)		9 月 3 日(星期二)		9 月 4 日(星期三)	
主食	香 Q 白米飯		糙米飯		日式炒烏龍麵
菜名	筍干滷油腐		紅燒魚丁		滷雞排
	富貴蒸蛋		高麗菜		履歷青菜
	履歷青菜		有機小白		
	綠豆仙草湯		扁蒲排骨湯		味噌蘿蔔湯
			百香果		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 水果 油脂 熱量
	5.8 1.8 1.5 2.1 674		5.2 2.7 1.6 1.0 2.5 780		4.8 3.0 1.5 0.7 2.5 796

9 月 5 日(星期四)		9 月 6 日(星期五)	
主食	糙米飯		紅小麥飯
菜名	瓜仔肉		馬鈴薯雞丁
	絲瓜麵線		泡菜甜不辣
	有機荷葉		有機地瓜
	金針湯		薏仁排骨湯
	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 2.1 1.5 1.0 2.6 737		5.2 2.9 1.5 2.6 737