

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第三週)

9 月 9 日(星期一)		9 月 10 日(星期二)		9 月 11 日(星期三)	
主食	香 Q 白米飯	糙米飯	糙米飯	米食	米食
菜名	鹹水什錦	香酥虱目魚排	香酥虱目魚排	台式鹹粥	台式鹹粥
	鮮蔬炒蛋	絲絲如意	絲絲如意	梅干扣肉	梅干扣肉
	履歷空心菜	有機廣島	有機廣島	莧菜	莧菜
	冰糖銀耳雪蓮湯	魚丸湯	魚丸湯	刈包菜	刈包菜
		奇異果	奇異果	豆奶	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	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量
	5.7 1.8 1.5 2.2 671	5.2 3.4 1.5 1.0 2.8 843	5.2 3.4 1.5 1.0 2.8 843	5.0 2.8 1.5 2.7 720	5.0 2.8 1.5 2.7 720

9 月 12 日(星期四)		9 月 13 日(星期五)	
主食	糙米飯	紫米飯	紫米飯
菜名	醬爆雞丁	茶香豬腳	茶香豬腳
	杏鮑菇炒豆干	白菜粉絲	白菜粉絲
	有機荷葉	有機青江	有機青江
	蛋花湯	海帶排骨湯	海帶排骨湯
	香丁		
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
	5.2 2.6 1.0 1.0 2.4 752	5.5 2.1 1.6 2.4 691	5.5 2.1 1.6 2.4 691