

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第五週)

9 月 23 日(星期一)		9 月 24 日(星期二)		9 月 25 日(星期三)	
主 食	香 Q 白米飯	糙米飯		米食	
菜 名	醬燒豆腸	糖醋魚丁		豬肉味噌炒飯	
	洋蔥炒蛋	黃瓜什錦		京醬鴨肉	
	履歷黑葉白	有機青松		履歷空心菜	
	紅豆粉粿湯	玉米排骨湯		冬瓜湯	
		蘋果		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	
	5.4 2.8 1.5 2.2 725	5.2 2.5 1.7 1.0 2.8 781		5.0 3.0 1.5 3.0 748	

9 月 26 日(星期四)		9 月 27 日(星期五)	
主 食	糙米飯	胚芽飯	
菜 名	蓮香肉片	泡菜雞絲	
	鐵板豆腐	玉米海茸	
	有機小松	有機小白	
	涼薯香菇湯	絲瓜腐皮湯	
	水梨		
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	
	5.1 2.8 1.5 1.0 2.1 760	5.5 2.6 1.6 3.0 755	