

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第六週)

9 月 30 日(星期一)		10 月 1 日(星期二)		10 月 2 日(星期三)	
主食	香 Q 白米飯	糙米飯		麵食	
菜名	素蒼蠅頭	咖哩魚丁		紅燒豚肉刀削麵	
	海苔蒸蛋	螞蟻上樹		五福臨門	
	履歷莧菜	有機蔬菜		履歷空心菜	
	芋香西米露	酸白菜肉片湯		蒸珍珠丸	
		香蕉		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	
	5.5 2.2 1.5 2.0 678	5.3 3.1 1.6 1.0 2.4 812		5.4 3.2 1.5 0.7 2.5 853	

10 月 3 日(星期四)		10 月 4 日(星期五)	
主食	糙米飯	紅藜飯	
菜名	南瓜燉肉	青木瓜燉雞	
	乾煸四季豆	五味豆腐	
	有機蔬菜	有機蔬菜	
	蓮藕排骨湯	肉骨茶湯	
	葡萄		
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 2.4 1.5 1.0 2.4 750	5.3 2.9 1.5 2.4 735	