

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第 8 週)

		10 月 14 日(星期一)	10 月 15 日(星期二)	10 月 16 日(星期三)
主 食		香 Q 白米飯	糙米飯	蝦仁炒麵
	菜 名	糖醋豆腐	沙茶魚丁	京醬肉絲
玉米蒸蛋		扁蒲燴鮮菇	履歷莧菜	
履歷空心菜		有機廣島		
地瓜芋圓湯		海芽湯	酸菜豬血湯	
		蘋果	優酪乳	
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
		5.6 2.0 1.5 2.1 675	5.2 2.5 1.7 1.0 2.6 772	5.1 2.7 1.5 0.8 2.6 811

		10 月 17 日(星期四)	10 月 18 日(星期五)
主 食		糙米飯	海苔飯
	菜 名	梅乾肉末	蒜味肉片
蠔油干片		乾煸四季豆	
有機小白		有機青江	
肉骨茶湯		蓮藕排骨湯	
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 2.8 1.5 1.0 2.3 776	5.0 2.5 1.5 2.1 671