

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第 9 週)

10 月 21 日(星期一)		10 月 22 日(星期二)		10 月 23 日(星期三)	
主食	香 Q 白米飯	糙米飯		米食	
菜名	回鍋干片	蔥爆魷魚圈		夏威夷炒飯	
	日式蒸蛋	佛跳牆		南瓜燉肉	
	履歷莧菜	有機千寶		韭香豆芽	
	冬瓜山粉圓	金針筍片湯		紫菜吻魚湯	
		百香果		黃豆奶	
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	
	5.2 2.2 1.5 2.0 657	5.3 2.6 1.5 1.0 2.4 772		5.1 3.4 1.5 2.8 776	

10 月 24 日(星期四)		10 月 25 日(星期五)	
主食	糙米飯	紫米飯	
菜名	葡萄蓮子雞	五香豬腱腿	
	五味豆腐	麻香鮮蔬	
	有機小芥	有機青油	
	木瓜養生湯	蘿蔔排骨湯	
	芭樂		
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	
	5.4 2.3 1.5 1.0 2.7 771	5.5 2.3 1.6 2.1 693	