

瑞原國小附設幼兒園 113 學年第 1 學期幼兒午餐表(第 20 週)

1 月 6 日(星期一)		1 月 7 日(星期二)		1 月 8 日(星期三)	
主食	香 Q 白米飯	糙米飯	糙米飯	米食	米食
菜名	味噌木須四季豆	地瓜魚球	地瓜魚球	櫻花蝦炒飯	櫻花蝦炒飯
	西班牙炒蛋	芋香溫沙拉	芋香溫沙拉	宮保干丁	宮保干丁
	履歷油菜	有機黑葉白	有機黑葉白	青松菜	青松菜
	綠豆地瓜圓湯	四神湯	四神湯	白菜羹湯	白菜羹湯
		蘋果	蘋果	黃豆奶	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	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量
	5.9 1.6 1.4 2.4 676	5.2 2.8 1.3 1.0 2.5 780	5.2 2.8 1.3 1.0 2.5 780	5.0 3.2 1.5 3.0 763	5.0 3.2 1.5 3.0 763

1 月 9 日(星期四)		1 月 10 日(星期五)	
主食	糙米飯	小米飯	小米飯
菜名	蠔菇豬柳	腰果雞丁	腰果雞丁
	白菜滷麵筋	茄子豆腐煲	茄子豆腐煲
	有機青江	有機小芥	有機小芥
	冬瓜枸杞湯	刈菜香菇湯	刈菜香菇湯
	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	全穀 豆魚 蔬菜 水果 油脂 熱量
	5.2 2.5 1.6 1.0 2.8 778	5.2 2.7 1.5 2.8 731	5.2 2.7 1.5 2.8 731