

瑞原國小附設幼兒園 112 學年第 2 學期幼兒午餐表(第五週)

		3 月 11 日(星期一)	3 月 12 日(星期二)	3 月 13 日(星期三)
主食		香Q白米飯	糙米飯	麵食
菜名		糖醋烤麩	豆瓣魚片	義大利螺旋麵
		番茄炒蛋	結頭什錦	香草雞翅
		黑葉白	有機廣島	油菜
		仙草綠豆湯	四神湯	奶油燴鮮蔬
			茂谷柑	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
		5.1 1.9 1.5 3.0 673	5.2 3.2 1.5 1.0 2.6 819	5.3 3.4 2.0 3.0 811

		3 月 14 日(星期四)	3 月 15 日(星期五)
主食		糙米飯	紅小麥飯
菜名		筍干悶肉	洋芋雞丁
		黃瓜炒魚輪	鐵板豆腐
		有機小芥	有機青松
		黃豆芽排骨湯	玉米蔬菜湯
		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
		5.2 2.6 1.8 1.0 2.4 772	5.3 2.6 1.5 2.4 712