

北勢國小113學年第一學期學生點心食譜設計表(第二十週)

1 月 6 日(星期一).			1 月 7 日(星期二).			1 月 8 日(星期三).			1 月 9 日(星期四).			1 月 10 日(星期五).		
主 食		芝 麻 包 和 豆 漿	主 食		養 生 粥	主 食		乾 拌 陽 春 麵	主 食		海 鮮 燴 飯	主 食		蕃 茄 鮮 菇 麵 疙 瘩
菜 名	配 料		菜 名	配 料		菜 名	配 料		菜 名	配 料		菜 名	配 料	
早 點	芝 麻 包	桂冠小芝麻包50入	養 生 粥	溫 體 瘦 絞 肉 * 美 Q		乾 拌 陽 春 麵	陽 春 麵 條 一 生		海 鮮 燴 飯	香 菇 (生) "		蕃 茄 鮮 菇 麵 疙 瘩	麵 疙 瘩	
	豆 漿	低糖(2L)光泉		枸 杞 - 小 把			絞 蒜 仁 "			魷 魚 刻 花 冷 凍 1K 包			洋 蔥 (帶 皮)	
	和 豆 漿	豆漿低糖1L光泉		紅 棗 " 小 把			溫 體 瘦 絞 肉 * 美 Q			溫 體 肉 絲 * 美 Q			溫 體 瘦 絞 肉 * 美 Q	
		白 米		菠 菜 "			絞 碎 豆 干 (白)			白 米			牛 蕃 茄	
午 點			雞 蛋 (盒) 10 入	蔥 "		麵 條	綠 豆 芽 * 美		飯	大 白 菜 去 外 葉 "		麵 疙 瘩	紅 蘿 蔔	
							韭 菜 " Q. *			紅 蘿 蔔			小 白 菜 "	
										大 白 粉			金 絲 菇 "	
										嫩 薑 "				
香 菇	杏 鮑 菇 - 切 塊 "		海 帶 芽 (乾)	海 帶 芽 (乾)		餐 包	大 餐 包 10 入, 爆 漿		蔥 肉 餡	巧 好 蔥 肉 餡 餅 50 入		黑 糖	地 瓜 *	
	雞 清 肉 丁			豆 腐 (1. 2K) 封 膜			麥 茶 包。 拆 小 包 "			鮮 奶 (1L) 養 樂 多 "			黑 糖 (紅 糖) 450g	
	雞 菇 (生) "			蔥 "			砂 糖 "			素 鍋 貼 V 拆 (素 食)			芋 圓	
	薑 片 "			味 噌 140g 小 包			白 米							
湯 點			豆 腐 湯			和 麥 茶			餅 和 鮮 奶			瓜 湯		
水 果		香 吉 士 "	芭 樂			洋 香 瓜			極 柑			蘋 果		
營 養	全 穀 豆 魚 蔬 菜 水 果 油 脂 熱 量	1. 0 1. 1 0. 2 1. 0 0. 1 223	全 穀 豆 魚 蔬 菜 水 果 油 脂 熱 量	2. 0 0. 2 1. 0 0. 8 251		全 穀 豆 魚 蔬 菜 水 果 油 脂 熱 量	1. 3 0. 6 0. 2 1. 0 1. 4 264		全 穀 豆 魚 蔬 菜 鮮 奶 油 脂 熱 量	1. 9 0. 6 0. 3 0. 5 1. 4 369		全 穀 豆 魚 蔬 菜 水 果 油 脂 熱 量	1. 1 0. 3 0. 5 1. 0 0. 8 209	

食材來源一律使用國產豬牛肉

餐點組老師：

幼兒園郭純汎
教師

幼兒園主任：

附設幼兒園蔡潔昕
主任

校長：

北勢國民小學劉俊宏
校長