

北勢國小113學年第一學期學生點心食譜設計表(第二十一週)

1月13日(星期一).		1月14日(星期二).		1月15日(星期三).		1月16日(星期四).		1月17日(星期五).	
主餐	馬拉糕和鮮奶	主餐	油蔥雞絲飯	主餐	日式炒烏龍	主餐	高纖鮪魚粥	主餐	什錦湯麵
菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料	菜名	配 料
早	馬拉糕	油	雞清肉絲"超泰	日式	熟小烏龍麵	高纖	高麗菜去外葉"	什錦	油麵
	鮮奶(1L)養樂多"	蔥	帶皮蒜瓣	炒	香菇(生)"	鮪魚	鮪魚罐185g愛之味	湯	溫體肉絲**美Q
	糕	雞絲	小黃瓜	烏	洋蔥(帶皮)	粥	紅蘿蔔	麵	山茼蒿-溫室
	和		油蔥酥 約半斤		小白菜"		玉米粒"340g 台糖		香菇絲-小把
	鮮奶	飯	白米	龍	紅蘿蔔		蔥"		乾蝦仁-小把
點					柴魚片-小		白米		紅蘿蔔
					溫瘦夾心肉絲*Q				韭菜"Q.*
									油蔥酥 約半斤
午	結頭菜	酸	豆腐(1.2K)封膜	蘿	白蘿蔔糕4斤.	水	毛豆(莢)約1K嘉鹿	芋	芋頭小丁冷凍
	頭	辣	雞蛋(盒)10入	蔔	糙米漿(2L)光泉	煮	黑胡椒粒-小磨坊	香	西谷米
	排	湯	脆筍絲		糙米漿1L光泉	毛	帶皮蒜瓣	西	冰糖
	骨		溫體肉絲**美Q		白米	豆	八角粒-5粒	米	椰漿400ml
	湯		木耳大朵(生)美*					露	
點			紅蘿蔔						
水	柳橙"Q		芭樂		洋香瓜		柑桔"		蘋果
營	全穀 豆魚 蔬菜 鮮奶 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	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
養	1.2 0.7 0.6 0.5 0.2 28	1.6 1.5 0.3 1.0 0.6 32	1.5 0.3 0.3 1.0 1.0 24	1.3 0.8 0.2 1.0 1.0 26	1.5 0.3 0.2 1.0 1.0 238				

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