

北勢國小112學年第一學期學生點心食譜設計表(第二十週)

001

1月8日(星期一)			1月9日(星期二)			1月10日(星期三)			1月11日(星期四)			1月12日(星期五)		
主餐	點心	點心	主餐	點心	點心	主餐	點心	點心	主餐	點心	點心	主餐	點心	點心
菜名	配	料	菜名	配	料	菜名	配	料	菜名	配	料	菜名	配	料
芝麻包和豆漿	芝麻包10入	豆漿低糖1L光泉	養生粥	溫體瘦絞肉*美Q	枸杞	乾拌陽春麵	陽春麵條-生	絞蒜仁"	海鮮燴飯	香菇(生)"	鮑魚刻花冷凍1K包	蕃茄鮮菇麵疙瘩	洋蔥(帶皮)	溫體瘦絞肉*美Q
和豆漿	白米		粥	紅棗	青花菜-1K"富士鮮蔥"	春麵	絞碎豆干(白)	溫體瘦絞肉*美Q	鮮燴飯	溫體肉絲*美Q	白米	鮮菇	牛蕃茄	溫體瘦絞肉*美Q
					雞蛋(盒)10入		綠豆芽*美	韭菜"Q.*		高麗菜去外葉"	紅蘿蔔	麵疙瘩	紅蘿蔔	小白菜"
										太白粉	薑絲"	疙瘩	金絲菇"	
香菇	杏鮑菇一切塊"		黑糖	地瓜*		珍珠丸50入	珍珠丸50入		海帶芽(乾)	豆腐(1.2K)封膜		草莓夾心麵包6入	鮮奶(1L)養樂多"	
雞湯	香菇(生)"		芋圓			麥茶包。拆小包"	砂糖"		味噌	蔥"		夾心		
	薑片"					素鍋貼V拆	白米		味噌140g小包			麵包和鮮奶		
	素雞丁V		瓜湯						豆腐湯					
水果	柑桔"Q		小番茄			蘋果			香蕉"Q			柳橙"Q		
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 鮮奶 油脂 熱量		
餐	1.7 1.9 0.1 1.0 0.1 301		2.4 0.7 0.2 1.0 0.8 274			4.2 0.5 0.2 1.0 1.4 428			3.1 1.6 0.2 1.0 1.0 513			2.7 0.3 0.4 0.4 0.8 354		

食材來源一律使用國產豬肉

餐點組老師：

幼兒園郭純汎

幼兒園主任：

附設幼兒園蔡潔昕

校長：

北勢國民小學劉俊宏