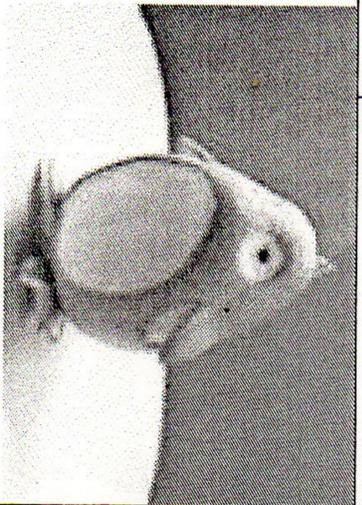


台南市學甲國民小學 105 學年度第一學期第 (05) 週 學生午餐食譜設計表

日期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
主食	米 飯	米 飯	湯 麵	米 飯	米 飯
副食一	蠔油燒雞	香酥鹽魚	滷 蛋	蒜泥白肉	鹽 酥 雞
副食二	榨菜炒毛豆	南瓜炒蛋		紅燒豆腐	玉米炒蛋
副食三	青江鮑魚菇	蒜香菠菜		薑絲小白菜	開陽白菜
湯	刺瓜排骨湯	芹菜銀鮑湯		翡翠銀魚湯	蘿蔔排骨湯
水果點心			時令水果		
營養教育	<p>每 100 克柚子含有 0.7 克蛋白質、0.6 克脂肪、57kcal 熱量。營養成分：蛋白質、膳食纖維、醣類、維生素 B、C、果膠、鉀、鈣、磷等... 柚子中含有類似胰島素的成分,可降低血糖,是糖尿病人的首選水果,在日本的雜誌報導指出,柚子本身有含和人參一樣強的抗癌活性。</p>				
專欄					
備註	<p>本食譜會因臨時性需要或食材價格而有所變動</p>				



承辦：

105.08.23
 吳育惠
 執行秘書

園主任：

105.8.23
 李佳玲
 幼兒園主任

園(校)長：

蔡玉葉
 學甲國小校長

8/23
 4:40