



電話：(02)2652-1898

營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



和平高中

主 菜 種 類 (次 / 月)						主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)		副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)		其 他 分 析 (次 / 月)	
豆 類 及 豆 魚		(次 / 月)				主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)		副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)		其 他 分 析 (次 / 月)	
筋 製 品 及		海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材 調 理 食 品		加 工 食 品		油 炸 品	甜 湯
0次		1次	9次	10次	20次	0次		肉 類 其 他		6次	4次
								4次 2次			

請各位同學先將主食的拉麵中放入碗中
加少許海帶芽、玉米、滷蛋等配料，
再將味噌湯加入拉麵中，
即可完成一碗美味的 DIY 拉麵~

