

营养消息

为同学们服务，让您快乐又健康

2023 年 11 月

厨师一角

主厨 Kris DeHut



简单的炸玉米饼汤

份量 8

原料

- 2磅碎牛肉
- 1 小包炸玉米饼调味料
- 1-1/2 杯水
- 1 罐 (16 盎司) 淡辣椒豆, 不沥干
- 1 罐 (15-1/4 盎司) 整粒玉米, 沥干
- 1 罐 (15 盎司) 斑豆, 冲洗并沥干
- 1 罐 (14-1/2 盎司) 炖西红柿
- 1 罐 (10 盎司) 番茄丁和青辣椒
- 1 罐 (4 盎司) 切碎的青辣椒, 可选
- 1 份 ranch 沙拉酱混合物

操作流程

用中火将牛肉煮至不再呈粉红色, 将其打碎; 滤掉水分。加入炸玉米饼调味料并搅拌均匀。在锅中加入牛肉并搅拌剩余的成分。煮滚。减少热量; 不盖盖子, 小火煮 15 分钟或直至热透, 中途偶尔搅拌。

来源: Tasteofhome.com

让我们开始做饭吧

你有没有停下来认真想想美国人有多爱做饭吗?

在线搜索菜谱, 就会出现数以千计的搜索结果。从 Food Network 到 PBS, 再到当地新闻片段, 致力于该主题的电视节目层出不穷。即使在这个数字时代, 美国每年仍然出版、印刷和销售超过 2,000 本烹饪书。为什么? 我们只是对这个主题着迷。是教育性的还是娱乐性的? 也许两者兼而有之。不管出于什么原因, 我们都被迷住了!

厨房里的孩子们



厨房对于孩子们来说是一个非凡的学习实验室。当他们混合、搅拌、揉捏、摊开、抛掷、挤压和倾倒时, 他们就在不知不觉中学习。尽管烹饪是一项重要的生活技能, 但除了烹饪技能之外, 还有很多东西需要学习。在厨房里, 您可以学习健康和营养、科学、数学、安全、卫生、历史、地理甚至语言艺术。但最重要的一课是玩得开心!



Melissa Arnold
厨房主管
Riverside 小学



你好。我叫 Melissa Arnold。我在学区的营养服务部门度过了头两年的临时工作, 但最终在 Riverside 小学找到了自己的归属。您去过的地方最喜欢哪个地方? 当我参军时, 弗吉尼亚州的海滩。如果你可以选择一种超能力, 你会选择什么? 一次可以到达 10 个位置。您最喜欢当地的哪家餐厅? 泰式咖喱王 King curry Thai 工作之外是什么让你充满活力? 很多很多的咖啡和健身房

在孩子们上学期间寻找工作?

我们正在招聘营养服务人员



请前往: NCLACK.K12.OR.US
点击“职业”



使用二维码请扫我