

食堂“你点我烧” 学生老喜欢了

学生最爱油炸食品令人担心,一些学校食堂绞尽脑汁换做法变花样

“我的菜谱我作主!”这个学期开学以来,南京一中的寄宿生黄同学在食堂吃得十分香,因为食堂烧的菜都是学生们自己选出来的。“学校食堂每天费那么多力气烧的菜,学生们不一定爱吃,还不如让学生们‘点’自己爱吃的菜呢。”南京一中食堂经理朱伟媛告诉记者,这个新学期尝试“你点我烧”,效果很好。

什么菜是孩子喜欢吃的?

爱大荤,不爱素

南京一中对192名住校生的调查显示,“点击率”最高的几个菜肴是土豆烧牛肉、鸡米花、鱼香肉丝,而几乎无人“点单”的是生菜。“看来,学生们喜欢的还是味道偏重一些、容易下饭的菜。”朱伟媛说。

作为食堂,既要让学生在口味上吃得满意,又要让学生能够吃得健康营养。南京一所寄宿制中学的食堂负责人说,学生们最喜欢吃的就是大荤,最好还是油炸出来的,比如炸鸡腿、炸里脊,一出来就卖得光光的,而素菜一般都是乏人问津,有的食堂干脆向班主任老师求助,请他们就餐时间在食堂里走动,看到光吃荤不吃素的孩子要提醒提醒。

“我家儿子就是,才上初二,都150多斤了。”一位父亲焦虑地说,儿子住校,眼看着他越长越胖,后来才知道,学校每天供应的是荤素搭配

的套餐,儿子回回都是打两份,把荤菜吃了,素菜倒掉。

怎样才能让众口可调?

变花样、重营养

记者在网发现,有金陵中学河西分校的学生自发评选食堂里最好吃的菜。咖喱年糕、苹果酥、米线、辣子鸡、小笼包、菠萝元宵、椒盐大虾、肉末酱面……这些都是认同度相当高的菜和点心。管理食堂的唐老师说,食堂每天有四千多人就餐,让所有人都满意很难,而且就是吃不吃油炸食品这个问题,从营养角度来看不可以,学生却特别喜欢,大家只能想办法找替代品。“后来我们就用烤箱烤一些菜式,比如烤鸡腿、烤鱼,学生也很喜欢。”长身体的孩子爱吃肉,这个回避不了,配菜师就把猪肉换成鸡肉、换成鱼。“我们学校有三层食堂,每层供应的品种都不一样,一顿饭一层供应12~15个菜,而且要保证有多种素菜,小荤里面尽量多搭配素菜。”唐老师说,食堂坚持多供应豆制品,在面点上多翻花样也是一直坚持的。为了让学生有新鲜感,学校每天搭配的菜谱都不一样,以鱼为例,糖醋、烤、红烧、清蒸各种烧法换着来。

“几年前做过一个调查,我们学校初二和高二女生身高比平均值高出2cm,这和学生的营养结构合理是有关联的,学校也不向学生供应碳酸饮料和甜饮料,并且每天坚

持要锻炼一小时。”

“如果烧得好吃,或是菜式新鲜,学生是很爱吃的。”南师大附校的生物老师赵瑞芬专门学习了营养师课程,学校食堂会提前一周把菜谱给她审定。“清蒸青鱼块这个菜一听起来可能学生不爱吃,但这是我们食堂的招牌菜,只要一做,就抢得光光的。芦蒿炒香干也是,营养很好,因为炒得好,尽管是素的,学生们也是争着点这道菜。”

为什么有孩子“吃不饱”?

不少食堂伙食单一

“我最讨厌吃豆腐!”每回学校午餐吃豆腐,一年级小朋友豆豆都要回家抱怨半天。现在小学生在学校吃午餐的特别多,而一般小学配有食堂却没有餐厅,食堂的师傅把饭菜分好送进班级,一般五六块钱一顿,一荤一素一汤,因为菜不像中学那样有挑选的余地,低年级的孩子往往还能接受,但到了高年级,不少长身体的孩子叫嚷吃不饱,油水不够,纷纷转战小饭桌,花近两倍的钱出去多吃点荤菜。

快报记者 谢静娴 黄艳

你来谈谈学校食堂

你所在的学校食堂质量如何?最希望哪些菜出现在菜谱上?对食堂服务有何期待?欢迎广大学生、家长登录都市圈网(www.dsqq.cn)谈谈。

公积金贷款 户均27万

快报讯(记者 尹晓波)今年2月份,南京市将住房公积金贷款额度从40万元/户提高到60万元/户。昨天南京住房公积金管理中心公布数据显示,截止到昨天,今年住房公积金贷款额超过了13亿,同比增长近1倍。“三分之一的买房人选择用公积金贷款购房。”南京住房公积金管理中心人士表示,2月1日以来公积金户均贷款额度达到了27万元,比2月份之前的21万元提高了6万元。

每天换掉 40多台问题热水器

快报讯(通讯员 张建记者 鲍铭东)为淘汰直排式和“超龄”使用的燃气热水器,消除用户家中的燃气安全隐患,由南京市燃气管理部门发起的“安全换购公益大行动”,短短15天,就有600多台问题热水器被淘汰出局,平均每天以旧换新40多台。

据介绍,参与此项公益活动的有玉环、华帝、A.O.史密斯、港华紫荆、林内、海尔、万和、樱雪八个品牌。管理部门还将会同燃气企业设计、印制红、黄、蓝三色标贴,分别代表“禁止使用”、“更换警示”和“建议使用”,将在下一阶段入户安检过程中推广。

第四届社区居委会换届启动 “小巷总理”9月换届交接

快报讯(记者 项风华)记者昨日从南京市政府召开的全市第四届社区居委会换届直选工作动员大会上获悉,新一届南京“社区当家人”,将由南京市民一人一票直接选举产生,直选比例达到80%以上。据初步统计,将有400多万城市居民包括符合条件的外来流动人口依法行使自己的政治权利,通过投票选举,组成新一届基层党组织自治组织——城市社区居委会。

据南京市民政局局长陈学荣介绍,今年上半年,全市

793个社区居委会第三届任期届满,但因为涉及到区划调整合并等因素,实际是600多个社区居委会将依法进行第四届换届选举。据悉,此次选举将从现在一直开展到今年9月。其中4月份,在1至2个社区开展换届直选工作试点;6月份,开展宣传发动和选民登记、核对工作;7月份,组织选民依法直选,产生新一届社区居委会班子成员;8月份,组织开展社区专职工作者集中聘用工作;9月份进行换届交接。

不装,别想上路 所有渣土车要自费装GPS

快报讯(通讯员 杨诚刚 见习记者 李蓓超)为了做好渣土整治工作,今天起,南京首批30名渣土违章运输义务监督信息员将正式上岗,他们都是来自于出租车行业的哥的姐。南京市容局副局长孙宁介绍,他们将负起发现、跟踪、举报渣土车抛洒污染问题的责任。

市容局有关人士表示,对监督信息员会有配套的奖励政策,为了鼓励更多人加入渣土车监管行列,他们将渣土车进行放大牌号处理,将监督电

话和渣土车牌号放在车窗旁边。据了解,南京市已发放此类牌照1966张,对323辆车实行了放大牌号,下一步将覆盖所有渣土运输车。

另外,从6月1日起,南京市容局还将配合交管部门,对全市所有渣土运输车安装GPS定位系统。对于不按要求安装GPS的渣土车,将不再发放准营证和交通证。据了解,他们将通过公开招标的方式寻找价格合理、质量较好的产品,GPS的购买、安装费用将由渣土承运企业承担。

汽车广场

- 车辆信息
- 车辆租赁
- 求购汽车
- 求购摩托车
- 转让汽车
- 转让摩托车
- 转让工程机械
- 求购工程机械



车辆信息

越嘉陪驾。86417537
新春80元快办 过户、上牌、转籍、年检、保险、补牌、咨询等。(市车管所检测线大门外斜对面30米)。85280117
 迅风陪驾。13605172758

车辆租赁

汉中门轿车、面包车。86661507
新大都 租赁 86533222
万事达 租赁 84402200
龙江 轿车、商务、大客。86220856
状元 款多价优。52211379
宾驰 轿车、别克商务。83375699
红龙 租赁。84526833、84403760
长辉 帕萨特、伊兰特、普桑。86609652
天江 帕萨特、宝来、普桑。86625598
旭日 A6, 商务轿车。86290119
翌日 商务, 轿车(瑞金路)。4007001494
顺浩 款多价优。52268203
啸天 车新, 款多, 价优。83737439
高楼门 租赁。83377799
德驰租赁 普桑120/天, 海马160/天, 索纳塔220/天, 伊兰特, 马六。52338181、52338282
海干 轿车、商务、大客, 挂靠。13813857057

水西门 多款。52339901
新派 面包、轿车、商务。84811399
世盛 宝来、现代。84540907
天脉 价优。85517077
联盛 款全, 价优, 婚庆车队。86368191
驱日 广本、现代、帕萨特。83216636
鼓楼 轿车、商务车。83695148
 租赁车全。52642919
阿福 宝来、捷达、伊兰特。52344118
新街口 租赁。84202122
月牙湖 别克商务、轿车。84877442
江苏车缘 汽车租赁。86218538
银城 凯越、伊兰特。13645188744
赢时通 模范马路店。68803042
万豪租赁 87770093
海福巷 车新, 款多, 价优。84275305
梦之旅 商务车、旅游车、厂班车。58074495
花园路 款多, 车新。85280289
 出租7-15座。13805143147
业兴 伊兰特、帕萨特。84450257
 租赁 瑞风, 配驾。15251840607
 出租 轿车, 价低。13042512377
 出租 奥迪 A6, 配驾。13851400972
 租赁 桑 2000, 2500/月。83945597
 出租 普桑 100, 月优。81683477

租赁 普桑 2200/月。82081112
万安 商务轿车。52341455

求购汽车

诚购 轿车、面包车(自用)。83603800
 苏宁购 3-6米货车。13245208500
 急购 1-2吨货车。13160064948
 求购 3-9米货车。13372008532
 急购 6-9米大货。13951737981
 求购 轿车、面包车。15312043569
 急购 6-9米货车。13813876515
车博 购货车、大客、中巴。13505192989
 求购 面包车或轿车(家用)。13245266007
 单位急购 面包车、轿车。58332600
 工厂急购 中、高档车。52341568
 求购 中高档轿车、越野车。13776637850
 求购 轿车(免中介)。84613508
 求购 欠证、证全、报废车。13913398030
 求购 7-57座客车。13770786667
 苏果购 1-3吨货车。13813920296
 高购 大、小、车、事故车。15050555790
 求购 依维柯、都灵 V。13505164825
 急购 1-6吨货车。15951888771
 洗衣店求购 依维柯、全顺。13770973889
 高购 缺费、缺检, 面包、轿车。85337199
 高购 轿车、各种面包车。13913035089
 高购 轿车、面包车(家用)。13073431109

求购 皮卡或双排座一辆。13505146627
 求购 15吨前四后四平板。68696451
 求购 混凝土搅拌机。13016968680
 求购 微面。13770555133
 求购 面包车(家用)。52428723
 高购 欠费、费全、报废车。13905145684
 急购 面包、轿车。13915963857

求购摩托车

高购 宁、外摩、助力。83808769
 急购 宁牌摩托。13174089358
 高购 宁、外摩、助。13601405879
 高购 宁、外摩、助(自)。51540999
 自购 宁、外摩、助力。51573048

转让汽车

转让 个体老户出租车。13770315555
 转让 04年2T跃进大老虎, 4.7米。13851680789
 急转 03年东南富利卡吉普车 13813827965
 转让 别克商务 GL8, 车况特好, 吉祥号牌。电话:13805159885 赵
 转让 07年8月标致 206, 质保内 5.6万。13337700609
 转让 03私牌营运面包。86653960
 转让 02.11月老款君威。13062594208
 转让 01年帕萨特, 价格面议。13776515664
 转让 03年东风半挂, 22吨。13770824366
 转让 东风 3吨。13236518569
 转让 06年长安之星。13073469932
 转让 天工 180平地机。13073469952
 转让 欧曼后八轮, 标准 9.6米厢, 况佳, 费险。武先生 13605181432

转让 06 哈飞 民意。13002516878
 转让 东风康明斯双桥自卸车一辆。13601455048
 转让 02年底 33座大客, 旅游运营手续齐全。13956368822
 转让 02 长安。13245862080
 转让 面包车。15651616699
 转让 96年欠费 17座依维柯 1辆。13851887929
 转让 04年底广本雅阁, 顶配, 白, 况佳。13140760088
 转让 03年中意, 02年 5.2米东风。13951070515
 转让 07江淮 3.8米。86270794
 转让 05, 5.8米厢车。13914484284
 转让 08 长安之星 2, 加长版, 中央空调, 车新, 3.75万。18901587022
 转让 出租车。66880008
 转让 出租车。13512527591
 转让 无费用斯泰尔。13813041945
 转让 00年金龙客车 25座。13952028106
 转让 金杯面包, 2000年, 11座, 车况佳。13776573606 胡
 转让 02年东风多利卡 6.2米 3吨。13813091853
 转让 07年奔驰 E200, 06年天籁顶配, 07年 CEO, 车况佳。13914798888
 转让 康单, 无费, 况佳。13914462372
 转让 03电喷五菱, 况佳。15005197348
 转让 02解放, 9.6米, 17吨, 后八轮。13905144659
 转让 06年雷沃 120 农用车, 车况极佳, 价格面议。13912926912
 低转 06 领驭导航版, 况最佳。15952040511
 转让 04 单排福田 4.2米。13770935732
 转让 05 长安, 况佳。13813941663
 转让 闲置凌志 400, 9 仔。85337199

转让 康双, 况佳。13913938949
 转让 01 年松花江。13645155088
 转让 04 年底(空调)松花江。13222732792
 转让 08 年二厢自动挡马自达 2, 08 年明锐, 免中介。13338622731
 低转 04 福特嘉年华, 4.38 万。13851996851
 转让 02 年底夏利。13813873324
 转让 02 五菱面包。85473836
 低转 97 年红旗, 况佳, 包过户 2.5 万。15051854461
 转让 单位微型面包车, 车况佳。52982081
 转让 道奇大捷龙七座商务车。13057692608
 转让 02 年双桥康明斯, 车况佳。13451908180
 转让 07 康双厂牌, 04 大厢。52960555
 转让 02 长安, 况佳 4800。66888018
 转让 05 五菱之光, 况佳。13182890239
 转让 07 年 11 月份跃进 4.2 米。15050525980
 转让 04 年 11 月蓝牌大面包。13057685577
 转让 出租车(一半)。13813385144
 转让 06 年奔驰 E240 银色原装进口, 全景天窗, 顶配, 38.8 万, 免中介。83988117
 急转 苏州豪华金龙 39 座。13813810962

转让工程机械

转让 装载机。13770730388
 转让 6-15 免烧制砖机一套。13901590982
 转让 装载机, 压路机。13905186821
 转让 140 推土机。13770777159