

臺北市南港區南港國小附設幼兒園 107 年 1 月份餐點表

日期		早 點	中 餐	午 點
02	三	生日蛋糕+鮮奶	紫米飯+蔥油雞+綜合滷味+有機青菜+冬菜黃芽湯	小籠湯包+紫菜湯
03	四	肉燥米粉	白米飯+馬鈴薯燉肉+鮮菇黃瓜+有機青菜+酸辣湯	地瓜麥片
04	五	白菜鮮肉湯麵	葵瓜子飯+三杯肉燥+玉米炒蛋+有機青菜+味噌湯	草莓醬吐司+豆漿
07	一	乳酪麵包+鮮奶	白醬野菇義大利麵+滷雞腿+有機青菜+南瓜濃湯	大滷湯餃
08	二	蛋花鮮肉粥	白米飯+檸檬燒魚+螞蟻上樹+有機青菜+海芽蛋花湯	什錦關東煮(湯)
09	三	水餃+海芽湯	五穀飯+什蔬燉肉+培根針菇+有機青菜+四神排骨湯	小饅頭+鮮奶
10	四	米苔目鹹湯	地瓜飯+玉米燴雞+魚香四季豆+有機青菜+黑輪湯	芋頭西米露
11	五	雞絲麵	小米飯+瓜仔肉末+紅蘿蔔炒蛋+有機青菜+玉米片湯	香筍肉包+冬瓜茶
14	一	葡萄乾吐司+鮮奶	白米飯+栗子燉肉+起司培根高麗+有機青菜+冬瓜湯	香菇肉茸粥
15	二	玉米雞蓉粥	鹹豬肉炒飯+洋蔥炒蛋+有機青菜+養生菇菇湯	鮮肉餛飩湯
16	三	玉兔包+鮮奶	洋蔥仁飯+咖哩肉片+蒟蒻干丁+有機青菜+白菜蛋花湯	紅豆小湯圓
17	四	香菇雞湯麵	芋香飯+筍干控肉+關東煮+有機青菜+結頭菜湯	海鮮湯板條
18	五	蒸地瓜+麥茶	高麗菜拌飯+清蒸鯛魚+有機青菜+番茄豆腐湯	珍珠奶茶

* 中午餐點附季節水果一份。

* 有機青菜：A 菜、芥菜、菠菜、高麗菜、青江菜、小松菜、小油菜、福山萵苣…等交替出餐。

* 每日供應餐點內容，本園得視當日情形隨時調整。

★提升免疫力的飲食絕招★



冬天來臨，氣溫降低，免疫力差的小朋友很容易就會感冒，咳嗽、發燒、流鼻涕的症狀真是讓人難過！而預防感冒的方法，除了注意保暖與運動強身外，在飲食上注意以下幾點也有助於提升免疫力，避免感冒的發生！

1. 多吃全穀根莖類食物：尤其指的是未精緻的五穀雜糧，因為這些食物當中含有豐富的維生素 B 群及各種礦物質，可以幫助提升免疫力，預防感冒。
2. 天天五蔬果：每天攝取 3 份蔬菜及 2 份水果，因為在蔬果當中含有許多豐富的維生素及礦物質，有了這些營養素，身體裡的免疫系統才能正常的運作。
3. 適量飲用優酪乳：優酪乳或是優格當中含有好的益生菌，在人體內能夠抑制壞菌的生長，可以適量飲用。



除了以上幾點之外，均衡飲食永遠是保持身體強壯的不二法門！