

# 臺北市南港區南港國小附設幼兒園

## 108年1月份寒假課後留園餐點表



日期	星期	午餐	下午點心
1/19	六	咖哩雞飯、薯餅、味噌湯、蘋果	銀絲捲 麥茶
1/21	一	茄汁肉醬義大利麵、雞塊*2、南瓜濃湯、小番茄	小熱狗麵包 鮮奶
1/22	二	肉燥飯、綜合滷味、香菇雞湯、香蕉	蒸地瓜 冬瓜茶
1/23	三	香菇肉羹飯、玉米炒蛋、貢丸湯、棗子	葡萄乾吐司 豆漿
1/24	四	什錦炒麵、滷蛋、冬菜黃芽湯、葡萄	燒賣 麥茶
1/25	五	手工水餃*5、炒高麗菜、關東煮湯、芭樂	波蘿麵包 米漿

\* 中午餐點附季節水果一份。

\* 有機青菜：A菜、芥菜、波菜、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。

### \*食品成份看仔細 吃得安心又健康

當今市售的食品琳瑯滿目，各種香味、顏色的食物出現在賣場中都不足為奇，但為了讓食物能呈現出最佳的狀態，食品業者必須加入許多添加物。添加物的合法使用可以維持品質穩定，並具有增加香氣、風味及營養等功能，但是吃入太多添加物則會對身體健康產生危害，因此，我們在購買食品時，都應該仔細看清楚食品包裝上的成份標示，了解自己到底把那些東西吃下肚！

成分：水、砂糖、  
全脂奶粉、奶精、  
紅色色素、香料、  
乳化劑。



★食品品名≠吃進去的東西

草莓奶茶≠草莓+牛奶+茶

★食品中的成份是由量多標示至量少，所以左邊這罐草莓奶茶的主要成份是：水及砂糖！

