

# 臺北市南港區南港國小附設幼兒園 108 年 2 月份餐點表

日期	早 點	中 餐	午 點	
2/11	一	小可頌+葡萄汁	芝麻飯+糖醋魚片+紅蘿蔔炒蛋+有機青菜+針菇豆腐湯	粿仔條湯
12	二	叻仔魚蛋花粥	海苔香鬆什錦拌飯+滷豬排+有機青菜+玉米蛋花湯	山粉圓冬瓜露
13	三	鮮蔬蘿蔔糕湯	新加坡炒粿條+京醬豬柳+有機青菜+番茄豆腐湯	小熱狗麵包+鮮奶
14	四	珍珠丸子+菜頭湯	糙米飯+鮮菇燒雞+起司洋芋條+有機青菜+結頭菜湯	白菜鮮肉湯麵
15	五	貢丸冬粉	葵瓜子飯+塔香肉燥+蛋酥白菜+有機青菜+肉骨茶湯	芋泥包+豆漿
18	一	奶酥吐司+鮮奶	洋蔥仁飯+紫蘇梅燒雞+蔥香滷蛋+有機青菜+小魚海帶湯	皮蛋瘦肉粥
19	二	什錦粉絲湯	台式炒麵+滷雞翅*1+有機青菜+大滷湯	黑糖地瓜芋圓
20	三	廣東粥	麥片飯+芋香蒸肉末+泰式粉絲+有機青菜+四神湯	茶葉蛋+麥茶
21	四	高麗菜包+貢丸湯	白米飯+味噌燒雞+火腿炒蛋+有機青菜+玉米海帶湯	青菜餛飩湯
22	五	油腐湯麵	胚芽米飯+三杯魚丁+肉燥蒸蛋+有機青菜+冬瓜排骨湯	小餐包+鮮奶
23	六	銅鑼燒+米漿	蝦仁蛋炒飯+蜜汁翅小腿*1+有機青菜+白菜豆腐湯	綠豆湯
25	一	起司三明治+鮮奶	白米飯+咖哩燴雞+什錦滷味+有機青菜+魚丸湯	番茄刀削麵(湯)
26	二	米苔目鹹湯	竹筍鮮菇燴飯+黃金柳葉魚+有機青菜+肉羹清湯	蔥抓餅
27	三	炸醬麵	五穀飯+酸甜咕咾肉+芹香蒟蒻+有機青菜+青菜蛋花湯	奶皇包+冬瓜茶

\* 中午餐點有機青菜會因應時節隨機供應，並附上季節水果一份。

\* 每日供應餐點內容，本園得視當日情形隨時予以調整。

## ☆愛護地球的低碳飲食

Ø 研究顯示，環境中約有 18% 的溫室氣體是來自農牧業的排放。

Ø 這表示食物的製造過程對於溫室氣體排放有相當大的影響，因此，各國開始呼籲人們從飲食行為來減少溫室氣體的排放。

## ☆低碳飲食原則

1. 選購在地食材：由於環境適合作物生長，可減少種植或養殖所需之能源及用水。
2. 選擇當季食材：如此可避免種植時農藥、肥料的過度使用，以及儲藏所需的能源耗損。
3. 選擇精簡包裝、少人工加工的食材：繁雜的加工過程會造成碳排放量的增加，盡量選擇包裝簡單，天然加工法製成的食物。
4. 適量選購食材：依據食用量購買食材，吃多少買多少。
5. 選擇可食率高的食材：減少食材外殼、梗、皮、骨之廢棄。

保護地球就讓我們從低碳生活開始！

