

臺北市南港國小附設幼兒園 108 年 03 月份餐點表

| 日期 | 早 點 | 中 餐 | 午 點 | |
|----|-----|----------------|---------------------------|----------------|
| 04 | 一 | 起酥蛋糕+鮮奶 | 白米飯+馬鈴薯燉肉+什錦滷味+有機青菜+魚丸湯 | 日式拉麵 |
| 05 | 二 | 米苔目鹹湯 | 五穀飯+紅糟肉片+芹香豆干+有機青菜+青菜蛋花湯 | 珍珠丸子 +黑芝麻豆漿 |
| 06 | 三 | 慶生會蛋糕 | 古早味油飯+香煎鮭魚+有機青菜+酸辣豆腐湯 | 肉燥米粉湯 |
| 07 | 四 | 香菇肉茸粥 | 芝麻飯+麻油雞+蛤蜊蒸蛋+有機青菜+味噌湯 | 大理石小麵包 +優酪乳 |
| 08 | 五 | 蛋餅+糙米漿 | 胚芽飯+蒸肉餅+培根白菜+有機青菜+鮮蔬粉絲湯 | 紅豆綜合圓 |
| 11 | 一 | 葡萄乾吐司+優酪乳 | 鳳梨香腸炒飯+蔥燒豬排+有機青菜+大滷湯 | 鮮肉餛飩湯 |
| 12 | 二 | 燒賣+海芽湯 | 新加坡炒粿條+咖哩雞+有機青菜+貢丸湯 | 蒸地瓜+麥茶 |
| 13 | 三 | 炒蛋夾饅頭 +薏仁漿 | 小米飯+糖醋排骨+客家小炒+有機青菜+鮮菇雞湯 | 玉米菇菇粥 |
| 14 | 四 | 酸辣湯餃 | 番茄雞肉燉飯+炸豬排+有機青菜+馬鈴薯濃湯 | 脆片鮮奶酪 |
| 15 | 五 | 皮蛋瘦肉粥 | 五穀飯+香菇肉燥+紅蘿蔔炒蛋+有機青菜+蘿蔔排骨湯 | 紅豆牛奶湯圓 |
| 18 | 一 | 小羅宋麵包+鮮奶 | 海苔絲飯+檸檬燒魚+香Q滷蛋+有機青菜+結頭菜湯 | 海鮮湯麵 |
| 19 | 二 | 翡翠吻仔魚粥 | 白米飯+芝麻蜜汁雞丁+糖醋甜不辣+有機青菜+什菇湯 | 黑糖小饅頭 +麥茶 |
| 20 | 三 | 香筍肉包+豆漿 | 糙米飯+炸土魷魚+腰果三色+有機青菜+紫菜蛋花湯 | 榨菜肉絲冬粉 |
| 21 | 四 | 麻油麵線湯 | 紫米飯+回鍋肉片+什錦白花椰+有機青菜+冬瓜排骨湯 | 奶酥麵包 +優酪乳 |
| 22 | 五 | 鍋貼+海芽湯 | 燕麥飯+蔥爆肉絲+關東煮+有機青菜+南瓜湯 | 茶葉蛋+冬瓜茶 |
| 25 | 一 | 玉米脆片+鮮奶 | 地瓜飯+清蒸鱈魚+茄汁麵腸+有機青菜+海芽味噌湯 | 魚片粥 |
| 26 | 二 | 炸醬麵 | 白醬海鮮貝殼麵+滷雞排+有機青菜+蘑菇濃湯 | 杯子蛋糕+薏仁漿 |
| 27 | 三 | 火腿起士三明治 +鮮奶 | 胚芽飯+咖哩豬肉片+海帶干絲+有機青菜+香菇菜頭湯 | 芋頭牛奶西米露 |
| 28 | 四 | 雞絲麵 | 麥片飯+杏仁片雞丁+玉米炒蛋+有機青菜+冬菜黃芽湯 | 義美雞蛋布丁 |
| 29 | 五 | 豬肉餡餅+豆漿 | 地瓜飯+洋蔥炒肉絲+四季豆炒肉末+有機青菜+筍片湯 | 綠豆薏仁湯 |

* 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。

~ 酸甜楊桃健康多 ~

酸甜又多汁的楊桃，吃起來鮮美可口，非常解渴，卻是小朋友不喜歡的水果之一，其實楊桃含有許多人體所需的營養素，除了含有葡萄糖、果糖、少量的蛋白質和脂肪外，還含有維生素 A、B1、B2、C，礦物質鉀、鈣、磷、鐵等。

★補充營養：楊桃中所含的大量糖類及維生素、有機酸等，是人體生命活動的重要物質，可補充營養，增強抵抗力。

★促進消化：楊桃含有檸檬酸、蘋果酸等物質，能提高胃液的酸度，可幫助促進消化食物。

★降低血脂：楊桃能減少身體對脂肪的吸收，有降低血脂、膽固醇的作用，對高血壓、動脈硬化等心血管疾病有預防作用。

