

臺北市南港國小附設幼兒園 108年05月份餐點表

日期	早 點	中 餐	午 點	
01	三	慶生蛋糕	燕麥飯+糖醋燒雞+野菇黃瓜+有機青菜+味噌豆腐湯	毛巾捲+鮮奶
02	四	燒賣+木耳針菇湯	蝦仁蛋炒飯+滷翅小腿+有機青菜+蘿蔔貢丸湯	切仔麵
03	五	香菇麵線	胚芽飯+蔥香肉燥+芹香豆干+有機青菜+筍片排骨湯	紅豆紫米甜湯
06	一	蒸地瓜+麥茶	白米飯+咖哩豬肉片+麵筋白菜滷+有機青菜+薑絲冬瓜湯	蛋花雞絲麵
07	二	楓糖可頌+優酪乳	什錦炒麵+蔥燒豬柳+有機青菜+玉米蛋花湯	小米桂圓粥
08	三	貢丸冬粉	麥片飯+芋頭燒雞+魚香四季豆+有機青菜+羅宋湯	波羅麵包
09	四	草莓醬吐司+鮮奶	糙米飯+竹筍肉片+玉米蒸蛋+有機青菜+芹香肉羹湯	炸薯餅
10	五	濃湯通心麵	芝麻飯+香煎鮭魚+咖哩肉末+有機青菜+香菇蘿蔔湯	黑糖仙草蜜
13	一	奶酥麵包+優酪乳	五穀飯+蒜泥肉片+關東煮+有機青菜+番茄蛋花湯	雲吞白菜湯
14	二	炸醬麵	白米飯+筍干肉丁+番茄炒蛋+有機青菜+鮮菇粉絲湯	水餃+海芽湯
15	三	芋頭地瓜甜湯圓	粟香鮮菇油飯+清蒸魚片+有機青菜+青菜豆腐湯	肉鬆麵包+麥茶
16	四	珍珠丸子+冬瓜茶	南瓜飯+雞肉井+炒菜頭粿+有機青菜+味噌海芽湯	水煮蛋+菜頭湯
17	五	雞絲麵	紫米飯+花生方干肉丁+炒三絲+有機青菜+玉米濃湯	銅鑼燒+鮮奶
20	一	奶皇包+黑芝麻豆漿	芋香飯+京醬豬柳+洋芋炒蛋+有機青菜+貢丸湯	日式拉麵
21	二	香菇肉絲湯麵	茄汁肉醬筆管麵+滷雞排+有機青菜+南瓜濃湯	紅豆牛奶珍珠
22	三	米苔目鹹湯	薏仁飯+鳳梨腰果雞+粉絲煲+有機青菜+白菜針菇湯	藍莓餐包+麥茶
23	四	炒蛋夾饅頭+鮮奶	白米飯+紅燒魚片+芹香干絲+有機青菜+紫菜湯	翡翠吻仔魚粥
24	五	豬肉餡餅	香鬆飯+香菇肉燥+什錦培根+有機青菜+味噌湯	瑞士捲
27	一	杯子蛋糕+鮮奶	小米飯+沙茶雞丁+番茄炒蛋+有機青菜+小魚海帶湯	番茄白菜湯麵
28	二	鮮蔬蘿蔔糕湯	海苔飯+蔥燒排骨+木耳炒白菜+有機青菜+黃瓜排骨湯	酸辣湯餃
29	三	肉羹麵	白米飯+鹹酥雞+芹香炒肉絲+有機青菜+三絲豆腐湯	鮮奶酪
30	四	香菇肉茸粥	鳳梨培根炒飯+炸土魷魚+有機青菜+四神湯	玉兔包+冬瓜茶
31	五	肉燥米粉湯	胚芽飯+方干滷肉+黃瓜炒甜不辣+有機青菜+豆薯排骨湯	紅豆麵包

\*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。

《好吃的松阪豬》

大家都喜歡吃嫩嫩的松阪豬，餐點也會出現豬肉，但其實不同部位的豬肉脂肪量和口感上有很大的不同喔！

- 1.松阪肉：位於豬臉頰跟下巴的連結處，一隻豬的頸部只能取出兩塊，有油脂卻不會太軟。
  - 2.五花肉：指豬背脊部下方的肚臍部位，皮、豬油、肉分層清楚，又被稱為「三層肉」，含有大量油脂。
  - 3.里肌肉：又可分為大里肌和小里肌，其中又以小里肌熱量最低，油脂含量少。
- 看完後除了讓你更了解豬肉的小知識，吃飯時也可以適度選擇豬肉部位來讓我們吃得更健康營養喔！

