

臺北市南港國小附設幼兒園 108 年 06 月份餐點表

日期	早 點	中 餐	午 點	
03	一	紅豆麵包+鮮奶	芝麻飯+五彩肉片+香菇蒸蛋+有機青菜+酸辣湯	高麗菜包+麥茶
04	二	慶生蛋糕	白米飯+咖哩豬肉+什錦滷味+小白菜+魚丸湯	豬肉湯餃
05	三	肉絲米粉湯	麥片飯+蘿蔔燒雞+芹香豆干+有機青菜+海帶排骨湯	綠豆湯
06	四	竹筍肉末粥	炸醬麵+炸土魷魚+有機青菜+什菇蛋花湯	炸薯餅+優酪乳
07	五	端午節放假一天		
10	一	楓糖可頌+優酪乳	白米飯+豆豉炒肉片+起司炒蛋+有機青菜+海帶干絲湯	香菇雞湯麵
11	二	廣東粥	起司堅果鮮蔬炒飯+滷翅小腿+有機青菜+味噌湯	芋頭地瓜甜湯
12	三	花枝羹湯麵	胚芽飯+椰醬燒雞+絲瓜冬粉+有機青菜+蘿蔔排骨湯	紅豆餅+麥茶
13	四	奶酥餐包+黑豆漿	小米飯+粉蒸排骨+麵筋滷白菜+雙色花椰+鮮菇雞湯	鮮肉雲吞湯
14	五	海鮮湯麵	鳳梨培根炒飯+滷雞腿+有機青菜+四神湯	玉米脆片+鮮奶
17	一	克林姆麵包+鮮奶	薏仁飯+玉米蒸肉餅+ QQ 滷蛋+有機青菜+蘿蔔魚丸湯	油豆腐細粉
18	二	肉絲湯麵	白米飯+蔥香肉燥+清炒花椰+有機青菜+竹筍湯	肉包+海芽湯
19	三	燒賣+蛋花湯	五穀飯+糖醋燒雞+金針粉絲煲+有機青菜+青菜豆腐湯	可樂餅+冬瓜茶
20	四	黑糖小饅頭+豆漿	糙米飯+清蒸鱈魚+四彩黃芽+有機青菜+鮮菇黃瓜湯	紅豆牛奶湯圓
21	五	玉米菇菇粥	麥片飯+三杯肉片+什錦白菜+有機青菜+蘿蔔玉米湯	火腿起司三明治
24	一	藍莓餐包+麥茶	白米飯+蔥燒豬肉+玉米蒸蛋+有機青菜+海芽豆腐湯	鍋燒烏龍麵
25	二	畢業典禮		
26	三	大理石麵包+鮮奶	小米飯+冬瓜燒肉+鮮菇炒筍+有機青菜+紫菜蛋花湯	水餃+紫菜蛋花湯
27	四	魚片米粉湯	白米飯+起司燒雞+紅蘿蔔炒蛋+有機青菜+番茄白菜湯	鮮奶酪
28	五	蛋花雞絲麵	綜合口味披薩+青菜豆腐湯	葡萄乾吐司

* 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。

食品添加物是什麼？

食品添加物是指在食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質。

食品添加物的使用目的：

1. 用來改良食品之風味與外觀：例如添加色素、香料、調味料等可以改善食品的風味與色澤，也有助於開發新產品。
2. 幫助縮短製作時間：如製作蛋糕時，加入膨脹劑可以縮短攪拌、發酵的時間。
3. 提高保存性：例如製作香腸、火腿時，添加硝酸鹽、亞硝酸鹽，不僅可以保持肉色鮮紅，重要的是可以防止肉毒桿菌滋生。
4. 減少熱量：對於肥胖、糖尿病或是需要限制熱量的患者，人工甜味劑可以給予食物甜味並減少食品的熱量。
5. 保持或提高營養價值：在食品加工過程中額外添加或補充某些營養成分，如嬰兒配方奶中添加鐵等，以增加營養價值。

