

# 臺北市南港國小附設幼兒園 108 年 8+9 月份餐點表

日期		早 點	中 餐	午 點
8/30	五	牛角麵包+豆漿	白米飯+清蒸鯛魚+肉絲炒干片+有機青菜+綜合菇菇湯	蛋花麵疙瘩湯
9/02	一	玉米三明治+優酪乳	芝麻飯+香菇肉燥+蒲瓜細粉+有機青菜+味噌海芽湯	番茄湯刀削麵
9/03	二	米苔目鹹湯	茄汁肉醬筆管麵+香蔥翅小腿+有機青菜+蘑菇洋芋濃湯	燒賣+紫菜湯
9/04	三	慶生蛋糕	糙米飯+炒三鮮+山藥彩椒豆干丁+有機青菜+黃瓜排骨湯	肉包+鮮奶
9/05	四	肉茸蛋花粥	香鬆飯+蔥爆肉片+玉米蒸蛋+有機青菜+四神排骨湯	山粉圓冬瓜露
9/06	五	香菇雞湯麵	白米飯+糖醋雞+白菜壽喜燒+有機青菜+味噌豆腐湯	義美布丁
9/09	一	奶油小餐包+鮮奶	<b>炸醬麵+滷雞排+有機青菜+日式黑輪湯</b>	青菜餛飩湯
9/10	二	廣東粥	胚芽飯+奶香魚丁+客家小炒+有機青菜+三絲湯	紅豆牛奶
9/11	三	瑞士捲	紫米飯+冬瓜燒雞+黃瓜炒甜不辣+有機青菜+海帶結排骨湯	芋香椰汁西米露
9/12	四	雞絲麵	白米飯+紅糟肉片+海苔絲炒蛋+有機青菜+玉米濃湯	蛋黃酥
9/13	五	<b>中秋佳節愉快 放假一天</b>		
9/16	一	小羅宋麵包+鮮奶	麥片飯+蜜汁雞丁+肉絲炒海帶絲+有機青菜+番茄白菜湯	鮮肉湯板條
9/17	二	吻仔魚蛋花粥	白米飯+茄汁魚片+南瓜燴豆腐+有機青菜+貢丸湯	蒸水餃+麥茶
9/18	三	毛巾捲	小米飯+三杯雞+香Q滷蛋+有機青菜+肉骨茶湯	貢丸冬粉湯
9/19	四	絲瓜麵線	<b>香鬆堅果起司拌飯+滷香雞腿+有機青菜+羅宋湯</b>	綠豆薏仁
9/20	五	豬肉餡餅+糙米漿	紫米飯+馬鈴薯燉肉片+紅蘿蔔炒蛋+有機青菜+酸辣湯	鮮奶酪
9/23	一	玉米脆片+鮮奶	白米飯+咖哩燴雞+什錦滷味+有機青菜+味噌小魚湯	油腐湯細粉
9/24	二	肉絲湯麵	芋香飯+打拋肉末+奶香洋芋+有機青菜+紫菜蛋花湯	蒸鍋貼+海芽湯
9/25	三	黑糖小饅頭+豆漿	五穀飯+腰果雞丁+腐皮絲瓜+有機青菜+什錦鮮蔬湯	鍋燒烏龍麵
9/26	四	鮮蔬蘿蔔糕湯	薏仁飯+糖醋肉片+什菇炒蛋+有機青菜+薑絲黃瓜湯	黑糖地瓜芋圓
9/27	五	香菇肉茸粥	白米飯+筍干控肉丁+培根白菜+有機青菜+冬菜黃芽湯	小可頌+優酪乳
9/30	一	草莓吐司+黑豆漿	<b>沙茶肉羹湯飯+炸土魷魚+海結小方干+有機青菜</b>	肉燥米粉湯

\* 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。

### 《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！

