

臺北市南港區南港國小附設幼兒園 108 年 10 月份餐點表

* 中餐附季節水果一份 * 每日供應餐點內容，本園得視當日情形隨時調整

日期	早 點	中 餐	午 點	
01	二	米苔目鹹湯	日式炒烏龍+滷翅小腿+有機青菜+味噌豆腐湯	蒸地瓜+米漿
02	三	慶生蛋糕	小米飯+豬肉丼+蜜汁豆干+有機青菜+香菇雞湯	日式拉麵
03	四	玉兔包+麥茶	糙米飯+糖醋雞丁+奶香洋芋+有機青菜+薑絲冬瓜湯	香菇雞湯麵
04	五	杯子蛋糕+鮮奶	白米飯+三杯魚+玉米蔥花炒蛋+有機青菜+海帶小魚湯	紅豆紫米甜湯
05	六	大滷湯餃	麥片飯+瓜仔蒸肉餅+魚板黃瓜+有機青菜+芥末丸子湯	關東煮
07	一	玉米脆片+鮮奶	芝麻飯+花生豬角丁+什錦絲瓜豆腐+有機青菜+鮮菇蛋花湯	銀耳綠豆甜湯
08	二	蛋花肉茸粥	芝麻香鬆韓式拌飯+煎鮭魚片+有機青菜+蘿蔔黑輪湯	銀絲卷+黑豆漿
09	三	奶皇包+鮮奶	胚芽飯+蜜汁雞丁+蝦仁炒蛋+有機青菜+酸辣湯	義美布丁
10	四	雙十節 放假一天		
11	五	雙十節 調休一天		
14	一	藍莓麵包+薏仁漿	白米飯+芋香佛跳牆+三彩蘿蔔糕+有機青菜+番茄豆腐湯	青菜餛飩湯
15	二	廣東粥	糙米飯+香菇肉燥+蒜炒百頁四季豆+有機青菜+黃瓜湯	玉米三明治
16	三	玉兔包+鮮奶	紫米飯+茄汁魚片+蒟蒻拌干片+有機青菜+鮮菇湯	油腐粉絲湯
17	四	雞絲湯麵	麥片飯+腰果炒雞丁+魚板蒸蛋+有機青菜+四神湯	珍珠丸子+海芽湯
18	五	紅豆麵包+優酪乳	起司白醬彎管麵+鹽酥雞+有機青菜+玉米濃湯	水煮蛋+麥茶
21	一	草莓吐司+鮮奶	地瓜飯+鹹冬瓜燉雞+越式寬粉+有機青菜+白菜蛋花湯	海鮮湯板條
22	二	雞茸蛋花粥	上海菜飯+香酥柳葉魚+有機青菜+番茄針菇湯	羅宋麵包
23	三	波蘿麵包+薏仁漿	五穀飯+蔥油雞+肉絲炒四季豆+有機青菜+冬瓜排骨湯	白菜肉絲湯麵
24	四	高麗菜包+米漿	白米飯+南洋咖哩豬+香香滷蛋+有機青菜+紫菜丸片湯	麻油麵線湯
25	五	全園戶外教育		
28	一	玉米三明治+鮮奶	炸醬木須麵疙瘩+清蒸魚片+有機青菜+莧菜吻仔魚湯	肉絲米粉湯
29	二	皮蛋瘦肉粥	芝麻飯+照燒翅小腿+甜不辣滷味+有機青菜+海芽湯	黑糖地瓜芋圓
30	三	鮮蔬蘿蔔糕湯	紅藜麥飯+蒜泥白肉+番茄悶豆腐+有機青菜+洋芋濃湯	鮮奶酪
31	四	芝麻包+豆漿	紫米飯+港式鹽蔥油雞+玉筍花椰+有機青菜+高山金針湯	濃湯通心粉

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. 用來改善食品之風味與外觀：例如添加色素、香料、調味料等可以改善食品之風味與色澤，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热量。
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。