

臺北市南港區南港國小附設幼兒園 108 年 12 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	星期	上午點心	午餐	下午點心
12/02	一	大可頌+鮮奶	洋蔥仁飯+起司燒雞+針菇海帶肉絲+有機青菜+羅宋湯	芋香米粉湯
12/03	二	皮蛋瘦肉粥	地瓜飯+茄汁燒魚+玉米炒蛋+有機青菜+海芽豆腐湯	綜合關東煮
12/04	三	慶生蛋糕	五穀飯+方干滷肉+培根白菜+有機青菜+冬瓜大骨湯	熱狗捲
12/05	四	鮮蔬湯麵	糙米飯+紅燒肉片+芹香茼蒿+有機青菜+白菜蛋花湯	紅豆紫米甜湯
12/06	五	銀絲捲+冬瓜茶	菠蘿蛋炒飯+滷翅小腿 +有機青菜+小魚海帶湯	毛巾捲+柳橙汁
12/09	一	玉米脆片+鮮奶	麥片飯+塔香三杯魚片+鹹豬肉高麗+有機青菜+酸辣湯	玉兔包+麥茶
12/10	二	米苔目鹹湯	客家炒粿條+蒜燒豬柳+有機青菜+蘿蔔貢丸湯	燒賣+海芽排骨湯
12/11	三	番茄白菜湯麵	燕麥飯+堅果炒雞丁+什蔬燴野菇+有機青菜+四神湯	布丁蛋糕+鮮奶
12/12	四	香菇肉茸鹹粥	白米飯+蒸肉餅+味噌油腐+有機青菜+紫菜什菇湯	黑糖地瓜西米露
12/13	五	珍珠丸子+蛋花湯	胚芽飯+糖醋肉片+咖哩粉絲+有機青菜+番茄蛋花湯	法式三明治
12/16	一	壽司三明治	玉米飯+野菇豬肉絲+麻婆豆腐+有機青菜+結頭菜湯	蛋花雞絲麵
12/17	二	日式拉麵	白米飯+咖哩燴雞+海草炒肉絲+有機青菜+番茄洋蔥湯	鮮肉雲吞湯
12/18	三	冬至湯圓	紫米飯+香菇滷肉燥+蕃茄炒蛋+有機青菜+大滷湯	奶油玉米派
12/19	四	九片細粉湯	芋香飯+清蒸鯛魚片+培根拌高麗+有機青菜+南瓜清湯	茶葉蛋+糙米漿
12/20	五	黑糖饅頭+豆漿	聖誕特餐：披薩+南瓜濃湯	小蛋塔
12/23	一	鮪魚酥+鮮奶	白米飯+薑汁燒肉片+菇炒三絲+有機青菜+關東煮湯	鮮菇肉絲湯麵
12/24	二	肉包+冬瓜湯	日式炒烏龍麵+蔥滷雞腿+有機青菜+玉米蛋花湯	花豆 QQ 甜湯
12/25	三	香菇雞湯麵	茄汁肉醬義大利麵+麥克雞塊+有機青菜+玉米濃湯	蜂蜜捲+葡萄汁
12/26	四	吻仔魚鹹粥	香鬆飯+打拋肉燥+滑嫩蒸蛋+有機青菜+黃瓜排骨湯	蒸地瓜+麥茶
12/27	五	麻油麵線湯	糙米飯+咕咾雞丁+肉末什錦冬瓜+有機青菜+肉羹湯	義美布丁
12/30	一	杯子蛋糕+鮮奶	洋蔥仁飯+親子雞肉丼+螞蟻上樹+有機青菜+福菜筍片湯	水餃+酸辣湯
12/31	二	玉米肉末粥	小米飯+沙茶豬肉絲+紅燒豆腐+有機青菜+薑絲黃瓜湯	鮮奶酪

喝果汁飲料不能代替水果

市售的果汁，大部份都添加了糖、甜味劑、香料等，用以防止變色，也給予了果汁香甜的滋味，但過多的糖將增加熱量的攝取，容易使體重上升而造成肥胖，也會因此影響食慾而造成營養不良的結果。此外，在果汁的製造過程中，搗碎、壓榨或者加熱等方法會將許多營養素破壞，水果中的纖維質也隨之流失，因此，對於能夠食用新鮮水果的人來說，整個的水果永遠是最好的選擇！

