

臺北市南港區南港國小附設幼兒園 109 年 1 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	三	元旦放假一天		
02	四	肉鬆麵包+鮮奶	白米飯+馬鈴薯燉肉+鮮菇黃瓜+有機青菜+酸辣湯	紅豆牛奶花生湯
03	五	白菜鮮肉湯麵	白米飯+三杯肉燥+吻仔魚煎蛋+有機青菜+蘿蔔味噌湯	瑞士捲
06	一	菠蘿麵包+黑芝麻豆漿	白米飯+檸檬燒魚+螞蟻上樹+有機青菜+海芽蛋花湯	大滷湯餃
07	二	虱目魚丸粉絲湯	白醬野菇義大利麵+滷雞腿+有機青菜+羅宋湯	什錦關東煮湯
08	三	慶生蛋糕	五穀飯+什蔬燉肉+海帶絲金針菇+有機青菜+四神排骨湯	玉米三明治
09	四	香菇雞絲麵	地瓜飯+玉米燴雞+魚香四季豆+有機青菜+黑輪湯	綠豆地瓜湯
10	五	鮮肉蛋花粥	白飯+咖哩肉片+滷蛋+有機青菜+南瓜濃湯	鮮奶酪
13	一	熱狗麵包+豆漿	高麗菜肉末拌飯+煎鯛魚片+有機青菜+番茄蛋花湯	青菜餛飩湯
14	二	麻油麵線湯	胚芽飯+筍干豬腳丁+玉米炒蛋+有機青菜+紫菜什菇湯	馬來糕+冬瓜茶
15	三	芝麻包+麥茶	洋蔥仁飯+紫蘇梅燒雞+茼蒿干丁+有機青菜+白菜蛋花湯	蜂蜜蛋糕+鮮奶
16	四	番茄湯麵	芋香飯+蒜炒吻仔魚+關東煮+有機青菜+豆腐味噌湯	水餃+玉米濃湯
17	五	廣東粥	白米飯+栗子燉肉+番茄炒高麗+有機青菜+薑絲冬瓜湯	乳酪千層
20	一	玉米脆片+鮮奶	麥片飯+砂煲雞+火腿炒蛋+蚵白菜+結頭菜湯	義美布丁

健康生活一起來

隨著現今國人生活水準的提高、飲食西洋化，人們由早期的營養不良，演變成現在的營養過剩，現今有許多疾病和肥胖都有相當大的相關性，為了追求身體的健康，人們可以透過以下方法來幫助控制體重：

1. 均衡攝取各類食物。
2. 三餐以全穀根莖類為主食。
3. 多選用高纖維食物。
4. 少油、少糖、少鹽的飲食原則。
5. 多喝白開水。
6. 適度運動，幫助增加基礎代謝率。

