

## 【南港國小附設幼兒園 109 年度寒假班餐點表】

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
2/03	一	玉米麵包 鮮奶	香菇肉羹飯 高麗菜 有機青菜 貢丸蘿蔔湯 橘子	叉燒包 冬瓜茶
2/04	二	雙色饅頭 糙米漿	什錦炒麵 油豆腐 有機青菜 豆芽肉絲湯 無籽葡萄	起司火腿三明治 麥茶
2/05	三	小籠包 紫菜蛋花湯	肉燥飯 滷味 有機青菜 香菇雞湯 柳丁	玉米脆片 鮮奶
2/06	四	煎蘿蔔糕 豆漿	茄汁肉醬義大利麵 炸蝦捲 有機青菜 玉米濃湯 蓮霧	紅豆湯圓
2/07	五	玉米肉末粥	咖哩雞飯 花椰菜 有機青菜 味噌豆腐湯 香蕉	草莓醬吐司 柳橙汁

※每日附水果一份及青菜一份（當季時令蔬菜輪替）

※餐點內容將視實際情形彈性調整

## 食品成份看仔細 吃得安心又健康

當今市售的食品琳琅滿目，各種香味、顏色的食物出現在賣場中都不足為奇，但為了讓食物能呈現出最佳的狀態，食品業者必須加入許多添加物。添加物的合法使用可以維持品質穩定、並具有增加香氣、風味及營養等功能，但是吃入太多添加物則會對身體健康產生危害，因此，我們在購買食品時，都應該仔細看清楚食品包裝上的成份標示，了解自己到底把那些東西吃下肚！

成分：水、砂糖、  
全脂奶粉、奶精、  
紅色色素、香料、  
乳化劑。



★食品品名≠吃進去的東西

草莓奶茶≠草莓+牛奶+茶

★食品中的成份是由量多標示至量少

所以左邊這罐草莓奶茶的主要成份是：水及砂糖！