

# 臺北市南港國民小學附設幼兒園 109 年度 4 月份 餐點表

日期	早 點	中 餐	午 點
01 三	慶生蛋糕	蝦仁蛋炒飯+蔥油雞+有機青菜+洋芋濃湯	葡萄乾吐司+優酪乳
06 一	起司三明治+葡萄汁	韓式拌飯+粉蒸排骨+有機青菜+味噌小魚湯	中華豆花
07 二	番茄肉絲麵	玉米飯+麻油鮑菇雞+螞蟻上樹+有機青菜+芹菜九片湯	珍珠丸子+紫菜蛋花湯
08 三	濃湯通心粉	五穀飯+沙茶肉絲+蔥花炒蛋+有機青菜+玉米排骨湯	杯子蛋糕+鮮奶
09 四	迷你銀絲卷+冬瓜茶	白米飯+蜜汁翅小腿+茄汁甜不辣+有機青菜+黃瓜排骨湯	綠豆薏仁湯
10 五	玉米肉茸粥	胚芽飯+番茄香茅魚+芋香玉米+有機青菜+冬菜白菜湯	鮮奶酪
13 一	蜂蜜蛋糕+豆漿	紫米飯+杏鮑菇炒肉片+番茄炒蛋+有機青菜+玉米粒貢丸湯	青菜餛飩湯
14 二	客家炒板條	白米飯+咖哩燴雞+芹香豆干+有機青菜+香菇排骨湯	茶葉蛋+冬瓜茶
15 三	鮮肉包+玉米濃湯	白米飯+香菇瓜仔肉燥+關東煮+有機青菜+薑絲冬瓜湯	鮮奶吐司+鮮奶
16 四	雞絲麵	麥片飯+三杯雞+蝦米四季豆+有機青菜+什錦肉絲湯	地瓜芋圓湯
17 五	廣東粥	叻仔魚蛋炒飯+蔥燒豬排 +有機青菜+什菇湯	義美布丁
20 一	玉米脆片+鮮奶	茄汁肉醬義大利麵+滷雞腿 +有機青菜+玉米濃湯	麻油雞湯麵
21 二	鮮奶饅頭+青菜豆腐湯	糙米飯+馬鈴薯燉肉+菇炒三絲+有機青菜+肉骨茶湯	芝麻包+冬瓜茶
22 三	九片粉絲湯	燕麥飯+鮮菇燒雞+芹香炒海根+有機青菜+番茄蛋花湯	火腿吐司+葡萄汁
23 四	銀絲卷+薏仁糙米漿	白米飯+蔥燒豬肉+玉米蒸蛋+有機青菜+海芽味增豆腐湯	冬瓜仙草蜜
24 五	叻仔魚蛋花粥	地瓜飯+炒三鮮+培根彩椒高麗+有機青菜+菜頭排骨湯	毛巾捲
27 一	牛角麵包+豆漿	芝麻飯+紫蘇梅扣肉+皮蛋四季豆+有機青菜+白菜蛋花湯	奶皇包+冬瓜茶
28 二	菜包+海芽豆腐湯	糙米飯+白蘿蔔燒肉+玉米炒蛋+有機青菜+黃瓜大骨湯	鮮肉雲吞湯
29 三	炸醬麵	小米飯+紅燒魚+蘭陽西魯肉+有機青菜+金針菇豆腐湯	瑞士捲+鮮奶
30 四	香菇肉絲麵	什錦炒麵+煎鮭魚+有機青菜+冬瓜排骨湯	紅豆湯圓

\*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

## 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的風味與色澤，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熱量。
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。

