

# 臺北市南港國民小學附設幼兒園 109 年 5 月份餐點表

\* 中餐附季節水果一份

日期	水果	早 點	中 餐	午 點
5/01	五 鳳梨	滑蛋雞肉粥	培根蛋炒飯+古早味滷排骨+有機青菜+豆腐貢丸湯	杯子蛋糕+鮮奶
5/04	一 火龍	果醬三明治+鮮奶	白米飯+咖哩雞+麵筋白菜滷+有機青菜+薑絲冬瓜湯	綠豆珍珠
5/05	二 香蕉	奶皇包+黑豆漿	什錦炒麵+醬炒肉絲+有機青菜+玉米蛋花湯	丸片細粉湯
5/06	三 芭樂	慶生蛋糕	芝麻飯+蘑菇醬豬排+紅燒豆腐+有機青菜+蘿蔔香菇湯	蛋塔+柳橙汁
5/07	四 鳳梨	番茄芽菜湯麵	糙米飯+豆干炒肉絲+香菇蒸蛋+有機青菜+肉羹清湯	檸檬愛玉
5/08	五 葡萄	銀絲卷+冬瓜茶	麥片飯+香菇蘿蔔燒雞+魚香四季豆+有機青菜+羅宋湯	水果優格
5/11	一 番茄	楓糖可頌+鮮奶	紫米飯+吻仔魚蛋+炒三絲+有機青菜+玉米濃湯	蛋花雞絲麵
5/12	二 香瓜	炸醬麵+什錦菇湯	白米飯+筍干肉片+蕃茄炒蛋+有機青菜+香菇肉絲湯	地瓜甜湯
5/13	三 木瓜	鮮肉雲吞湯	五穀飯+蒜泥肉片+關東煮+有機青菜+白菜蛋花湯	肉鬆麵包+薏仁漿
5/14	四 蘋果	燒賣+冬瓜茶	糙米飯+洋蔥雞肉+青椒豆乾+有機青菜+味噌海芽湯	海鮮拉麵
5/15	五 香蕉	香菇肉茸粥	茄汁肉醬螺旋麵+滷翅小腿+有機青菜+南瓜濃湯	毛巾捲+蘋果汁
5/18	一 蘋果	玉米脆片+鮮奶	芋香飯+京醬肉絲+洋芋炒蛋+有機青菜+番茄洋蔥湯	柴魚湯拉麵
5/19	二 木瓜	鮮肉包+蛋花湯	栗香鮮菇油飯+照燒雞腿+有機青菜+青菜豆腐湯	仙草芋圓
5/20	三 橘子	炒蛋饅頭+豆漿	薏仁飯+鳳梨腰果雞+粉絲煲+有機青菜+白菜針菇湯	藍莓餐包+葡萄汁
5/21	四 香蕉	蛋花鍋燒麵	香鬆飯+香菇肉燥+蒸蛋+有機青菜+山藥排骨湯	紅豆鮮奶
5/22	五 番茄	吻仔魚莧菜粥	白米飯+紅燒鯛魚片+芹香干絲+有機青菜+薑絲紫菜湯	義美布丁
5/25	一 葡萄	果醬吐司+鮮奶	小米飯+沙茶雞丁+滑蛋蝦仁+有機青菜+小魚海帶湯	紅豆紫米粥
5/26	二 芭樂	白菜肉絲麵	海苔飯+蔥燒肉片+木耳炒大白+有機青菜+黃瓜大骨湯	水煮玉米
5/27	三 香蕉	菜包+冬瓜茶	白米飯+香菇滑雞丁+九層塔炒海根+有機青菜+三絲豆腐湯	楓糖可頌+柳橙汁
5/28	四 火龍	花枝羹麵	胚芽飯+方干滷肉+野蔬天婦羅+有機青菜+蛤蜊冬瓜湯	綠豆椰奶甜湯
5/29	五 柳丁	玉米雞茸粥	鳳梨炒飯+茄汁魚片+有機青菜+馬鈴薯濃湯	鮮奶酪

\* 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

## \*人體中的清道夫

膳食纖維 (Dietary Fiber)，常被稱為是人體中的清道夫，雖不提供能量，但在正常生理代謝上卻是不可或缺的重要營養素。膳食纖維又可細分為水溶性纖維與非水溶性兩大類，植物膠和果膠等屬於水溶性纖維，而非水溶性纖維則如纖維素、半纖維素和木質素等。

### ◦膳食纖維的好處：

- |                 |                                    |
|-----------------|------------------------------------|
| 1. 促進排便，預防便秘    | 3. 輔助排出體內毒素                        |
| 2. 增加飽足感，協助控制體重 | 4. 穩定血糖，並能降低血中膽固醇的濃度，具有預防心血管疾病的作用。 |

### ◦膳食纖維的食物來源：

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 1. 蔬菜類：如豆芽菜、番薯葉、空心菜等。   | 4. 豆魚肉蛋類：如黃豆、黑豆、毛豆等。   |
| 2. 水果類：如柳丁、梨子、百香果等。     | 5. 堅果種子類：如開心果、杏仁果、花生等。 |
| 3. 全穀類根莖類：例如糙米、胚芽米、小麥等。 |                        |

