

臺北市南港國小附設幼兒園 109 年 6 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
6/01	一	玉米脆片+鮮奶	芝麻飯+五彩肉片+香菇蒸蛋+有機青菜+酸辣湯	油豆腐細粉
6/02	二	炸醬麵	白米飯+咖哩豬+什錦滷味+有機青菜+魚丸湯	綠豆米苔目
6/03	三	慶生蛋糕	麥片飯+蘿蔔燒雞+醬拌豆干片+有機青菜+海帶排骨湯	火腿吐司
6/04	四	水煎包+什錦菇湯	什錦炒麵+炸土魷魚條+有機青菜+玉米湯	洋芋濃湯通心粉
6/05	五	蛋糕捲+柳橙汁	五穀飯+方干滷肉+培根炒四季豆+有機青菜+冬瓜排骨湯	義美布丁
6/08	一	玉米麵包+葡萄汁	白米飯+什錦菇炒肉片+木耳絲炒蛋+有機青菜+大黃瓜湯	茶葉蛋+冬瓜茶
6/09	二	黑糖捲+白菜湯	胚芽飯+京都肉片+咖哩油豆腐+有機青菜+番茄蛋花湯	綠豆薏仁湯
6/10	三	燒賣+番茄洋蔥湯	胚芽飯+馬鈴香菇燒雞+絲瓜冬粉+有機青菜+蘿蔔排骨湯	杯子蛋糕+鮮奶
6/11	四	香菇雞絲麵	小米飯+醬燒魚片+麵筋杏鮑菇+雙色花椰+鮮菇雞湯	湯餃+香芹湯
6/12	五	香菇芋頭粥	鮭魚蛋炒飯+香滷翅小腿+有機青菜+貢丸味噌湯	鮮奶酪
6/15	一	牛角麵包+鮮奶	薏仁飯+玉米蒸肉餅+田園花椰+有機青菜+蘿蔔丸子湯	味噌拉麵
6/16	二	牛奶饅頭+海芽湯	五穀飯+糖醋雞+金茸粉絲+有機青菜+青菜豆腐湯	水煮玉米
6/17	三	薯餅+冬瓜茶	白米飯+蔥香肉絲+番茄炒蛋+有機青菜+竹筍湯	牛角麵包
6/18	四	鮮肉包+味噌湯	糙米飯+樹子蒸魚+四彩黃芽+有機青菜+香菇黃瓜湯	蒸地瓜
6/19	五	炒蛋大亨堡+豆漿	麥片飯+三杯雞+什錦白菜+有機青菜+玉米菜頭湯	紅豆芋圓甜湯
6/20	六	翡翠吻仔魚粥	味噌拉麵+蔥滷豬排+有機青菜+海芽豆腐湯	桂圓蛋糕
6/22	一	奶油餐包+鮮奶	白米飯+蔥燒豬肉絲+魚板蒸蛋+有機青菜+菜頭魚丸湯	蘿蔔糕湯
6/23	二	銀絲卷+冬瓜茶	小米飯+冬瓜燒肉+鮮菇炒筍+有機青菜+紫菜蛋花湯	紅豆湯圓
6/24	三	地瓜粥+肉鬆	羅勒紅醬通心麵+茶香滷翅小腿+有機青菜+南瓜濃湯	中華愛玉
6/29	一	火腿三明治+鮮奶	白米飯+起司燒雞+紅蘿蔔炒蛋+有機青菜+番茄白菜湯	綜合關東煮
6/30	二	竹筍包+蛋花湯	地瓜飯+煎鮭魚片+芹香海根+有機青菜+三絲豆腐湯	冬瓜仙草蜜



水果中的隱形惡魔 — 好吃的水果乾



水果乾由水果製作而成，鹹鹹甜甜的很好吃，因此很多人就毫無節制狂吃下肚，但其實水果乾的熱量也不低！

水果乾是經由新鮮水果經過加工處理而成的，許多營養素都會受到破壞，並且還會額外添加砂糖或其他食品添加物，不僅熱量高，還可能吃進對身體沒有好處的物質，所以絕對不可以把水果乾當作新鮮水果食用！